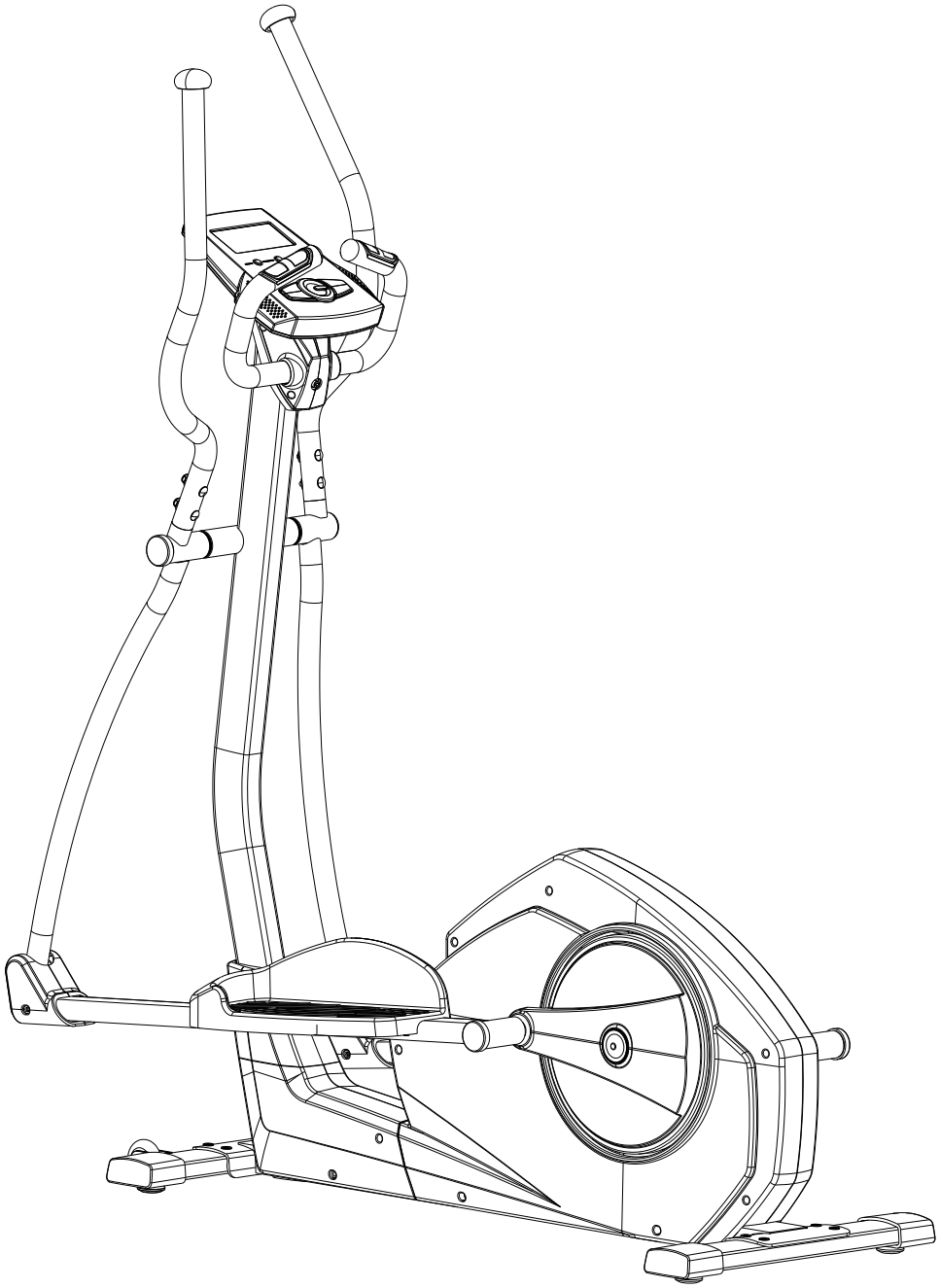
User Guide for TECHNESS SE800

Console SM2634-67



Thanks for buying a TECHNESS item. This product has been designed for your full satisfaction. Please read carefully the user guide before assembling and training.

PARTS LIST

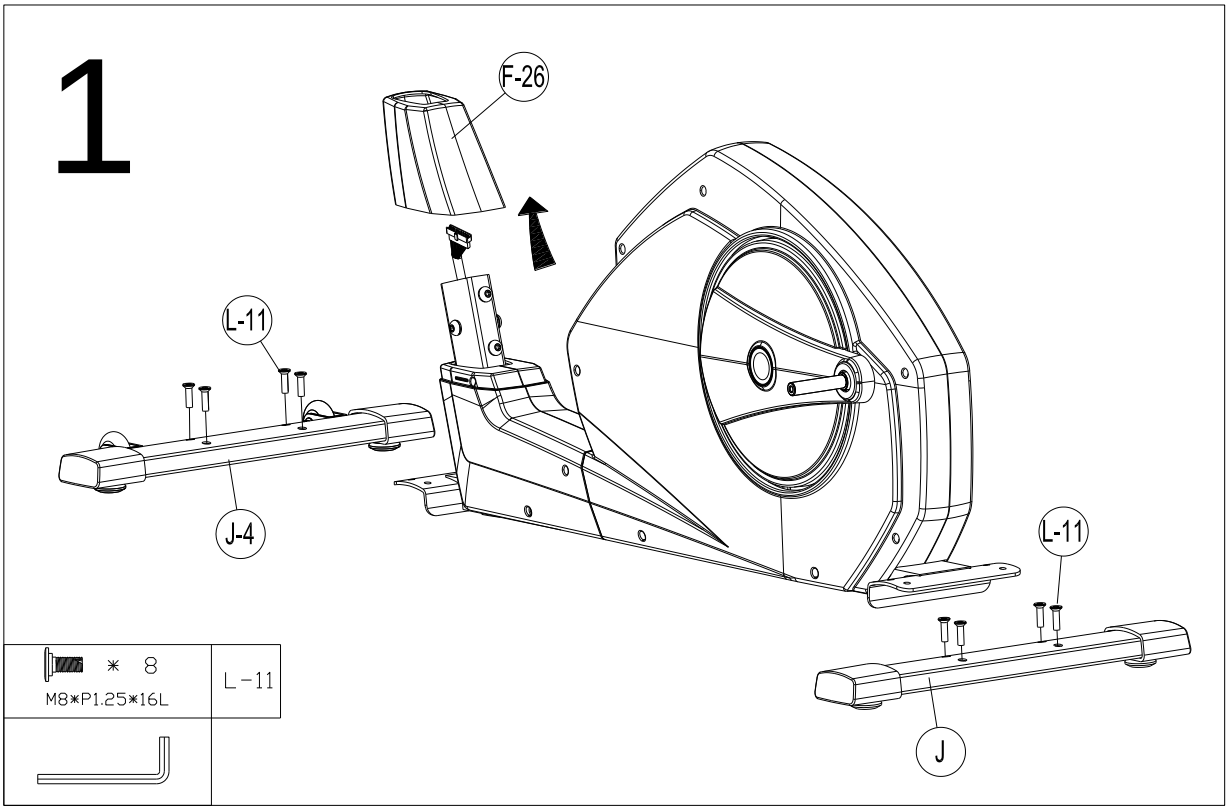
Number	Description	Qty	Unit
A	Console	1	PCS
A-1	Screw	4	PCS
B	Front handlebar set	1	PCS
B-1	STR foam	2	PCS
B-2	Hand pulse	2	PCS
B-3	End cap	2	PCS
B-4	Self-tapping screw	2	PCS
B-5	Semi-circle washer	2	PCS
B-6	Cable	1	PCS
C	Left handlebar (upper)	1	PCS
C-1	End cap	2	PCS
C-2	STR foam	2	PCS
C-3	Right handlebar (upper)	1	PCS
D	Handlebar post	1	PCS
D-1	Cable (upper)	1	PCS
D-2	Screw	2	PCS
D-3	Cover for console holder(Left)	1	PCS
D-4	Cover for console holder(right)	1	PCS
D-5	Bushing	2	PCS
D-6	Axle for the handlebar	1	PCS
E-L	Left handlebar(lower)	1	PCS
E-R	Right handlebar(lower)	1	PCS
E-1	Bushing	4	PCS
E-2	C type ring	4	PCS
E-3	Flat washer	4	PCS
E-4	Bushing	4	PCS
E-5	Sleeve	2	PCS
E-6	Wave washer	4	PCS
F	Main frame	1	PCS
F-1	Cable wire	1	PCS
F-2	Flat washer	4	PCS
F-3	Screw	4	4
F-4	C type ring	1	PCS

Number	Description	Qty	Unit
F-5	Wave washer	1	PCS
F-6	Flat washer	1	PCS
F-7	Bearing	2	PCS
F-8	Sensor box	1	PCS
F-9	Pulley	1	PCS
F-10	Hex. Screw	3	PCS
F-11	Belt	1	PCS
F-12	Sleeve	1	PCS
F-13	Axle	1	PCS
F-14	Self-tapping screw	5	PCS
F-15	Inside cover for the disc	2	PCS
F-16	Cross bar	2	PCS
F-17	Flat washer	4	PCS
F-18	Cover for the disc	2	PCS
F-19	Front cover (R)	1	PCS
F-20	Chain cover(R)	1	PCS
F-21	Self-tapping screw	8	PCS
F-22	Disc	2	PCS
F-23	Chain cover(L)	1	PCS
F-24	Self-tapping screw	7	PCS
F-25	Front cover (L)	1	PCS
F-26	Cover for the handlebar post	1	PCS
F-27	Screw for the sensor box	1	PCS
F-28	Adaptor	1	PCS
F-29	DC wire	1	PCS
G	Flywheel set	1	PCS
G-1	Sleeve	1	PCS
G-2	Nut	5	PCS
G-3	Bearing	1	PCS
G-4	Sleeve	1	PCS
G-5	Bearing	1	PCS
G-6	Flat washer	1	PCS
G-7	Star washer	2	PCS
G-8	Axle for the flywheel	1	PCS
H	Idler set	1	SET
H-1	Spring	1	PCS

Number	Description	Qty	Unit
H-2	Spring holder	1	PCS
H-3	Hex. Screw	1	PCS
H-4	Hex. Screw	1	PCS
H-5	Flat washer	1	PCS
H-6	Flat washer	1	PCS
H-7	Idler wheel	1	PCS
H-8	Wave washer	2	PCS
H-9	Flat washer	1	PCS
H-10	Nylon screw	1	PCS
H-11	Hex. Screw	1	PCS
I	Magnetic set	1	PCS
I-1	Sleeve	1	SET
I-2	Hex. Screw	1	PCS
I-3	Flat washer	1	PCS
I-4	Chain	1	PCS
I-5	Hex. Nut	2	PCS
I-6	Sleeve	1	PCS
I-7	Flat washer	1	PCS
I-8	Screw for the gear box	1	PCS
I-9	Nylon screw	1	PCS
J	Rear stabilizer set	1	SET
J-1	Block for the adjustable foot cap	4	PCS
J-2	Adjustable foot cap	4	PCS
J-3	Foot cap	4	PCS
J-4	Front stabilizer set	1	SET
J-5	Nylon nut	2	PCS
J-6	Flat washer	2	PCS
J-7	Transportation wheel	2	PCS
J-8	Screw	2	PCS
K-L	Pedal arm set (Left)	1	PCS
K-1	Screw	4	PCS
K-2	Front cover for pedal arm(L)	2	PCS
K-3	Bushing	4	PCS
K-4	Front cover for pedal arm(R)	2	PCS
K-5	Left pedal	1	PCS
K-6	Right pedal	1	PCS

Number	Description	Qty	Unit
K-R	Right pedal arm set	1	PCS
L-1	Self-tapping screw	1	PCS
L-2	Bolt	4	PCS
L-3	Nut	4	PCS
L-4	Semi-circle washer	4	PCS
L-5	Cap	4	PCS
L-6	Nylon screw	4	PCS
L-7	Plastic washer	4	PCS
L-8	Flat washer	4	PCS
L-9	Wave washer	4	PCS
L-10	Nylon nut	2	PCS
L-11	Screw	8	PCS
L-12	Sleeve	4	PCS
L-13	Knob for the pedal	8	PCS
L-14	Spring washer	8	PCS
L-15	Bolt	8	PCS
L-16	Screw	2	PCS
L-17	Flat washer	2	PCS
L-18	Metal cap	1	PCS
L-19	Flat washer	2	PCS
L-20	Spring washer	2	PCS
L-21	Screw	2	PCS
L-22	Flat washer	4	PCS

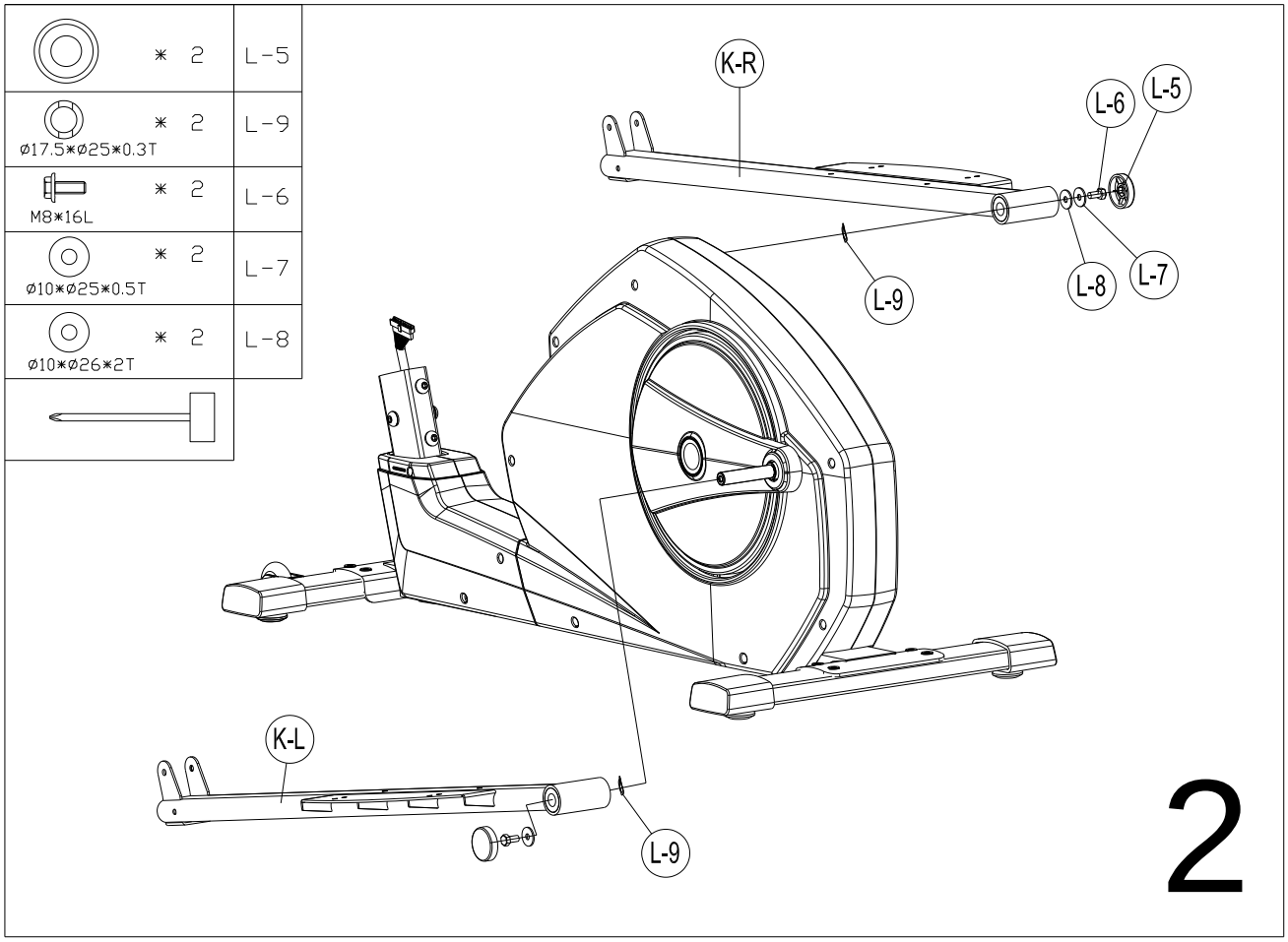
ASSEMBLY STAGE # 1:



1. Fasten front and rear stabilizers to the main frame using 2 carriage bolts (L-11).

After assembly, the Trainer can be adjusted to slightly uneven ground by adjusting the height of the foot caps at the front and back. The pre-assembled transportation wheels in the front allow easy moving of the Elliptical and therefore during assembly, need to be pointing down at the front (45°).

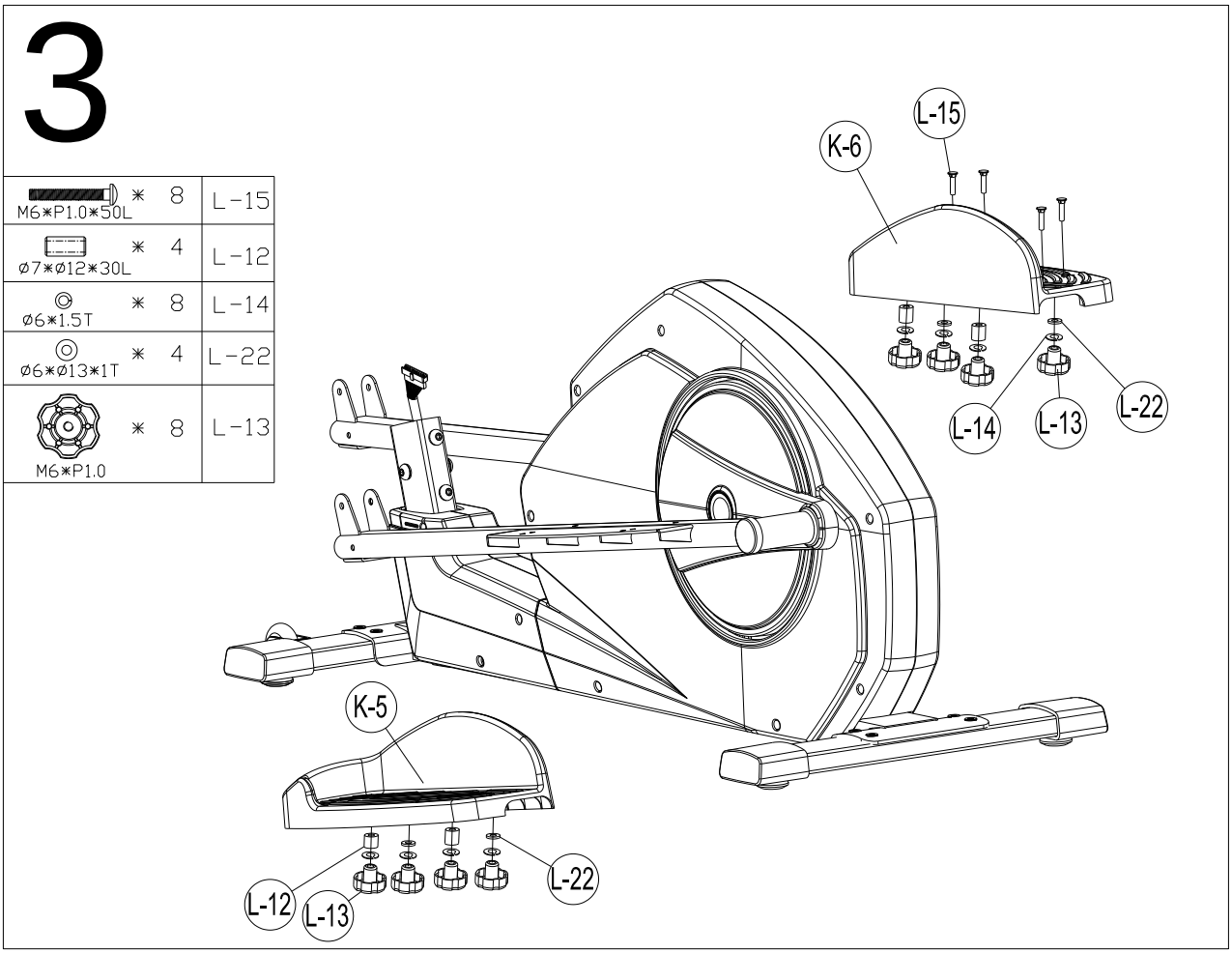
ASSEMBLY STAGE # 2:



1. Assemble the pedal arm (K-L, K-R) to the disc by Plastic washer (L-7), flat washer (L-8), wave washer (L-9) and nylon screw (L-6).

2. Assemble the cap (L-5) for pedal arm (K-L, K-R).

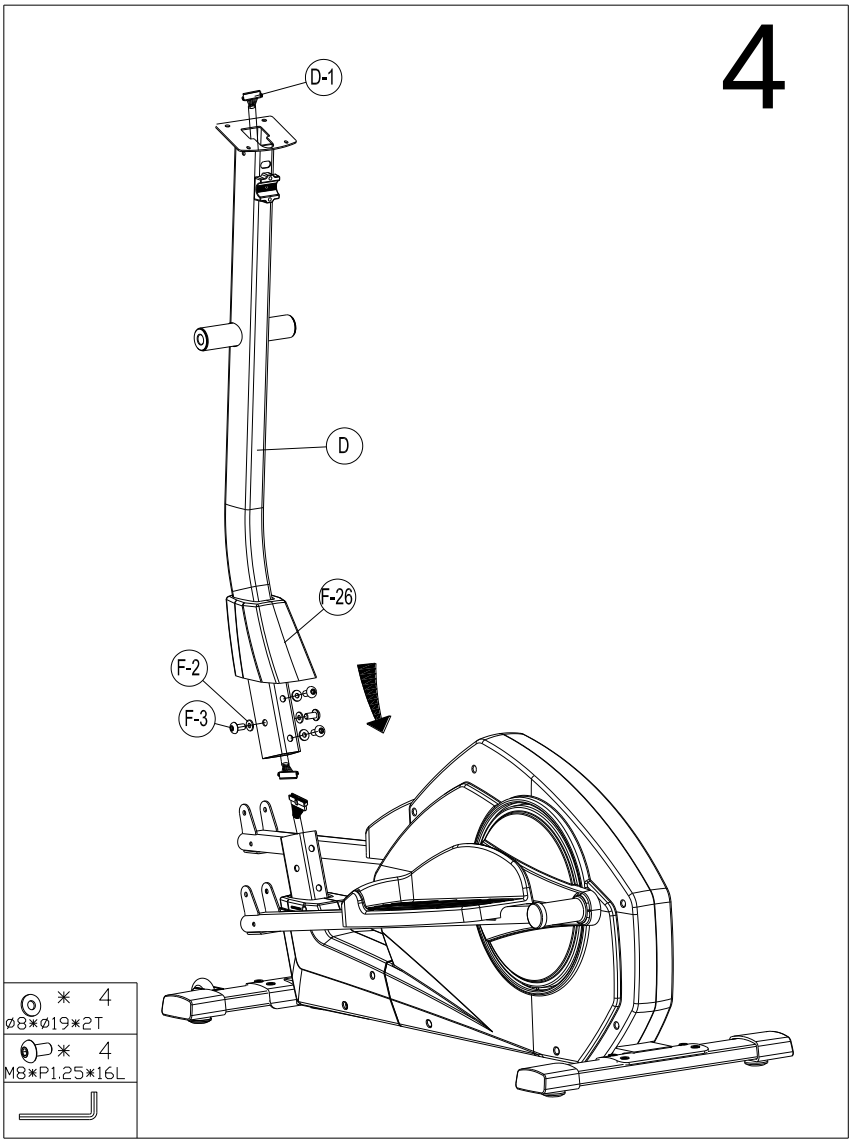
ASSEMBLY STAGE # 3:



1. Put pedal (K-5, K-6) onto the pedal arm and tighten it, using 4 knobs (L-13), flat washers (L-22), spring washer (L-14), sleeve (L-12) and bolts (L-15) in each side.

Please note that the left and right pedals need to be placed in identical positions.

ASSEMBLY STAGE # 4:



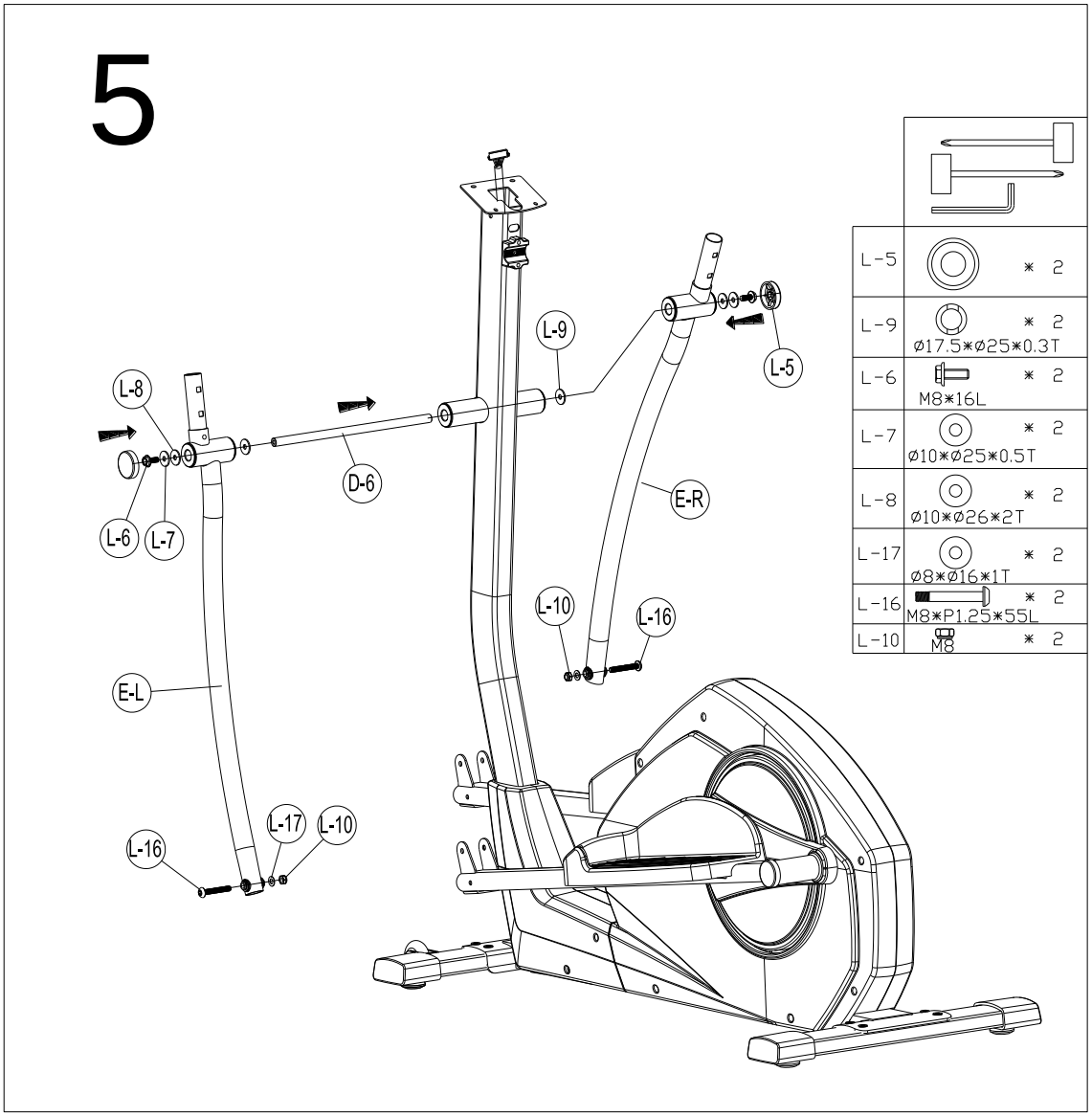
1. Pull the cable out of the handlebar post and before assembling Step 4.

2. First, loosen the pre-assembled screws.

3. Connect the cable upper by pushing the head into the notch of the cable lower coming from the main frame (see drawing). Connect the cables completely

4. Put the cover (F-26) and handlebar post (D) into the main frame and fix it with 4 screws (F-3) with flat washer (F-2).

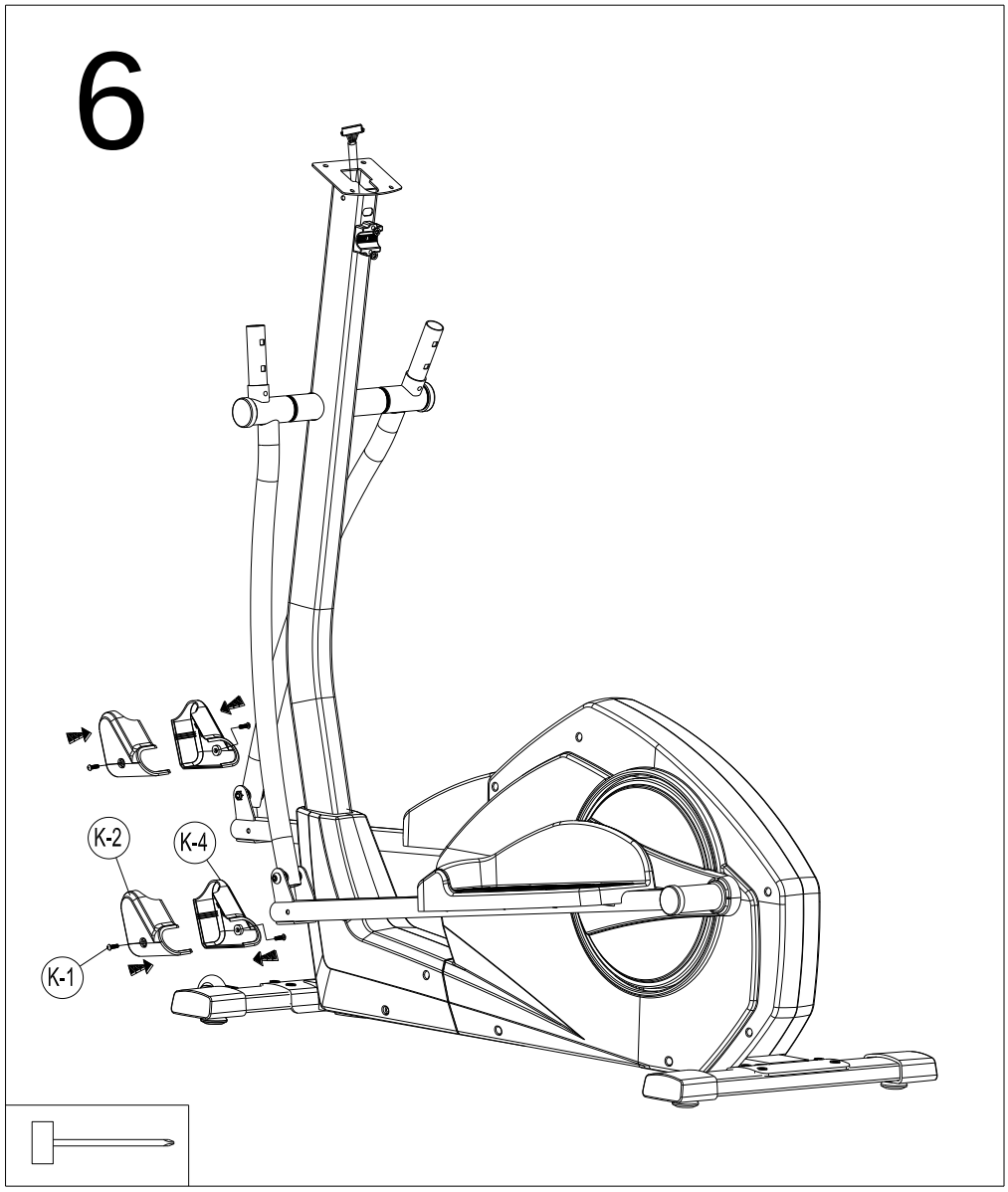
ASSEMBLY STAGE # 5:



1. Disassemble one side of the pre-assembled screw (L-6) on axle; insert the axle into the whole movable handlebars and handlebar post. Then tighten the end using one plastic washer (L-7), flat washer (L-8), wave washer (L-9) and screw (L-6) in each side.

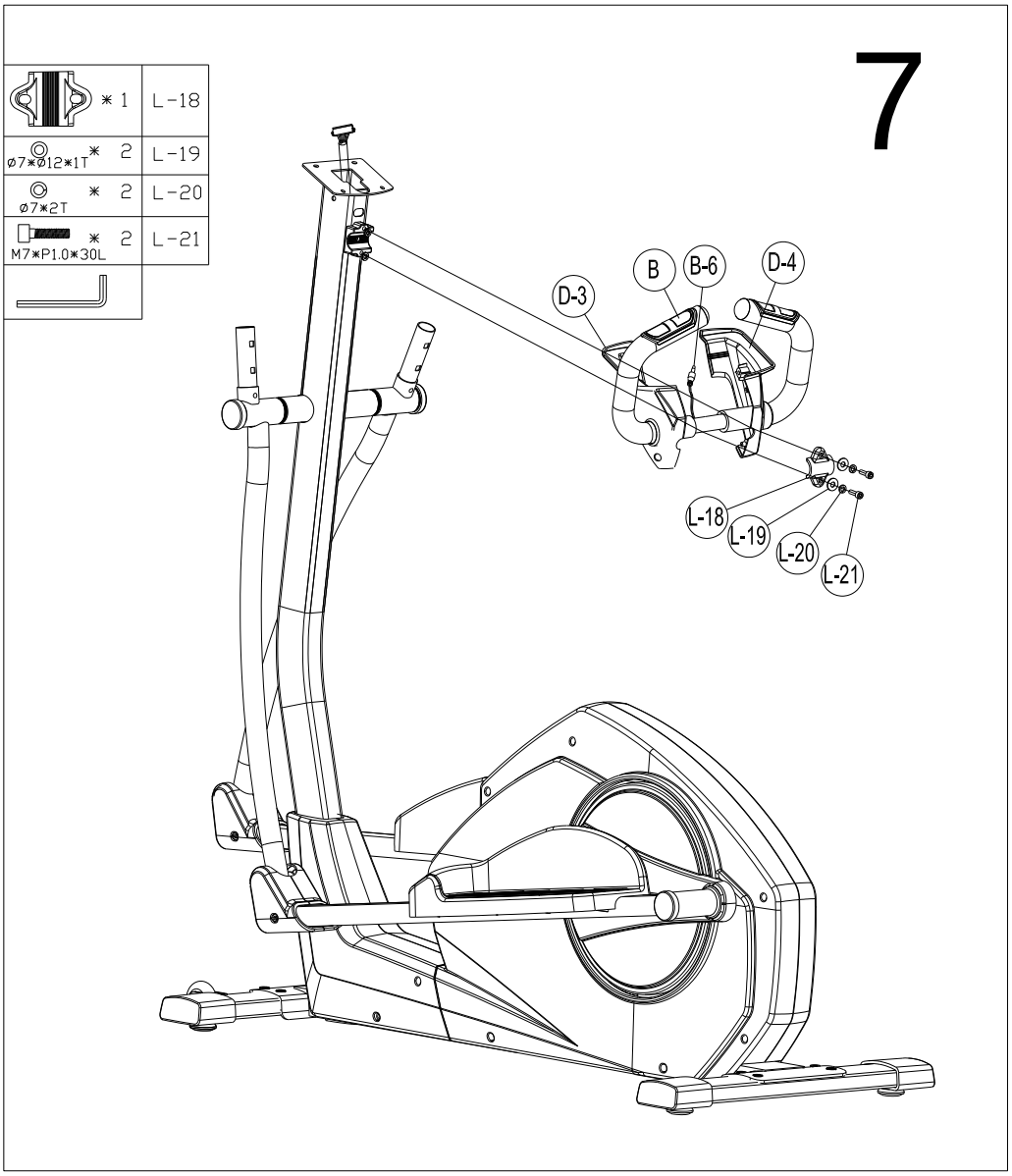
2. Tight the screw (L-16) with flat washer (L-17) and nylon nut (L-10) to connect the pedal arm and lower swing arm in each side.

ASSEMBLY STAGE # 6:



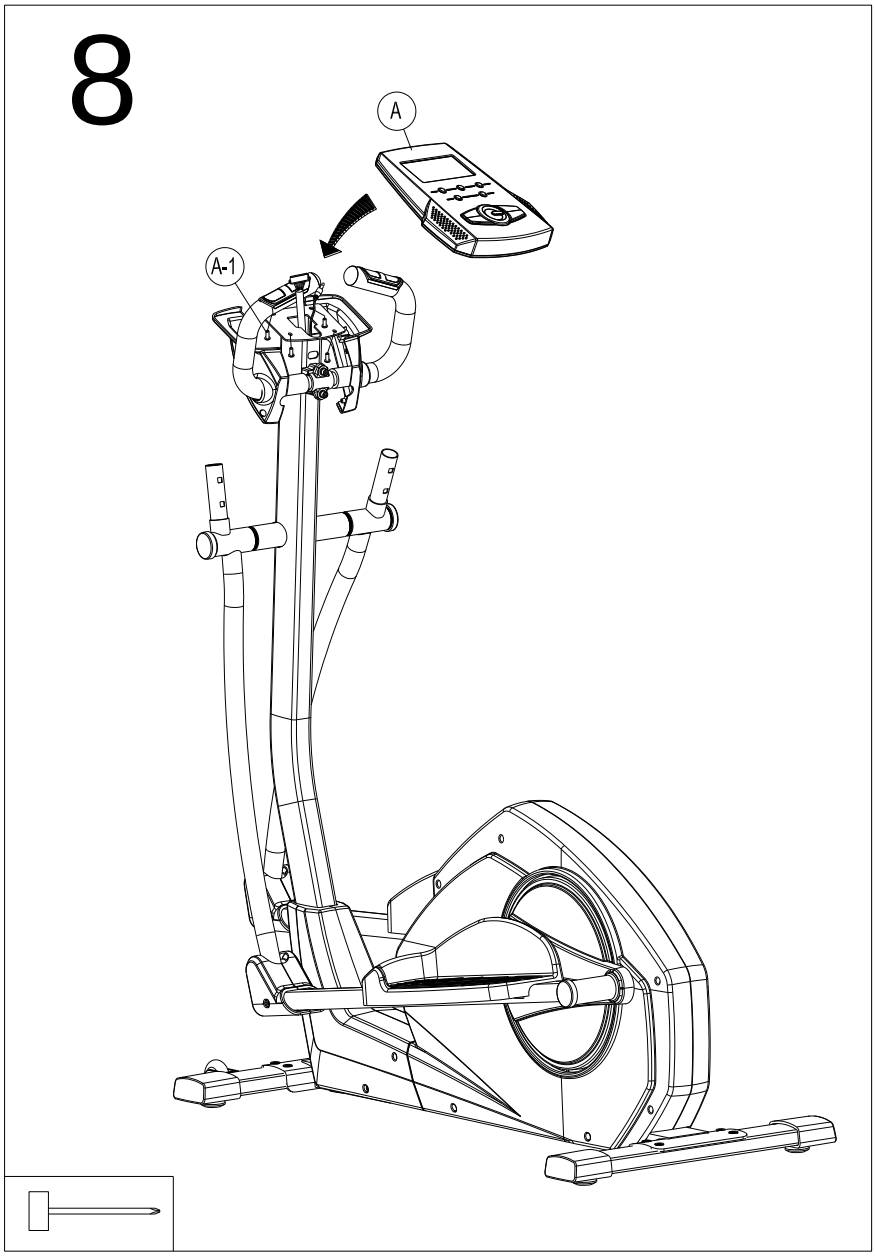
1. Assemble the front cover for the pedal arm (K-2, K-4) by screw (K-1) in each side.

ASSEMBLY STAGE # 7:



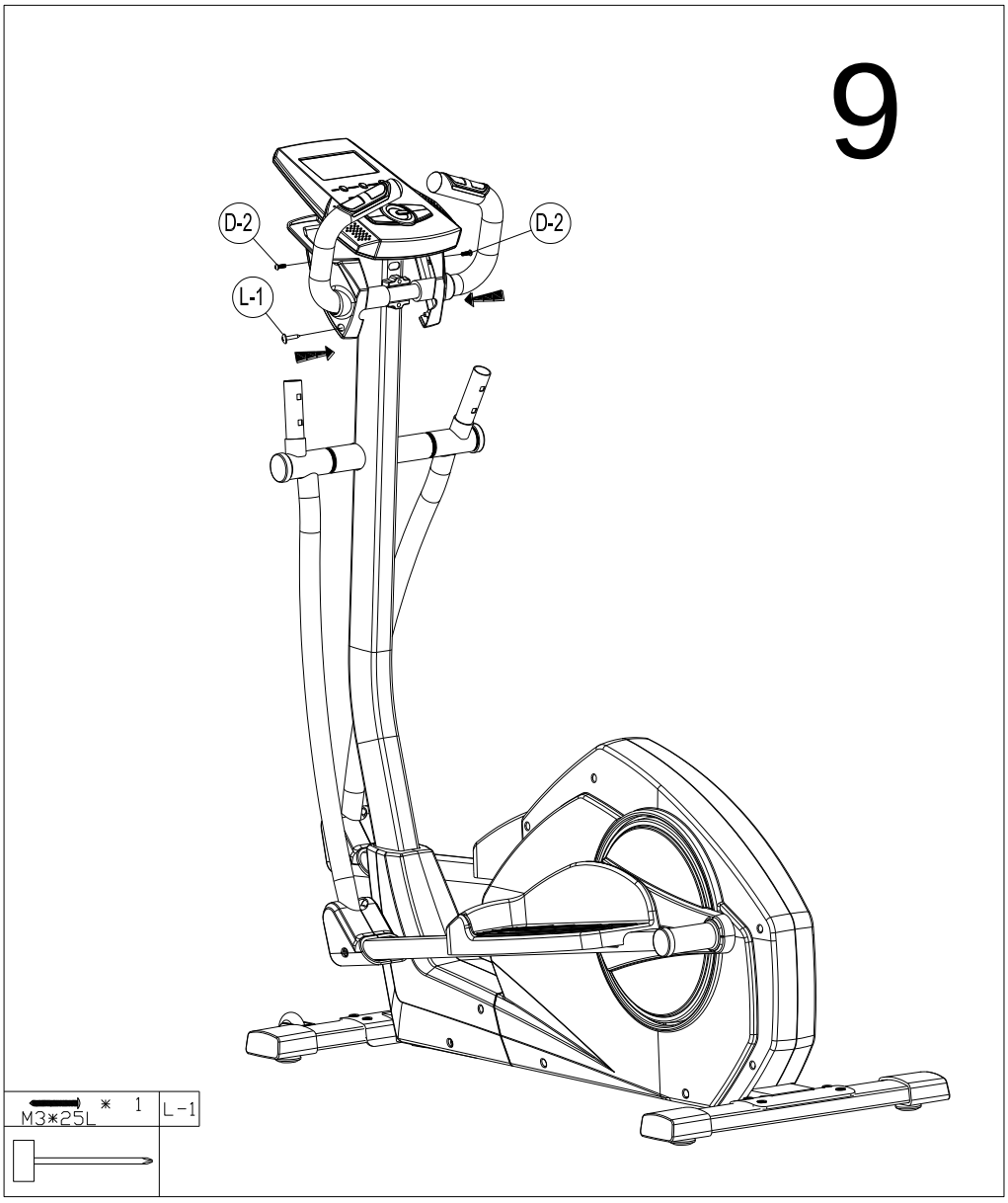
1. Mount the fixing handlebar (B) onto the handlebar post and tighten the metal cap (L-18) for handlebar post with the flat washers (L-19), spring washers (L-20) and screws (L-21).

ASSEMBLY STAGE # 8:



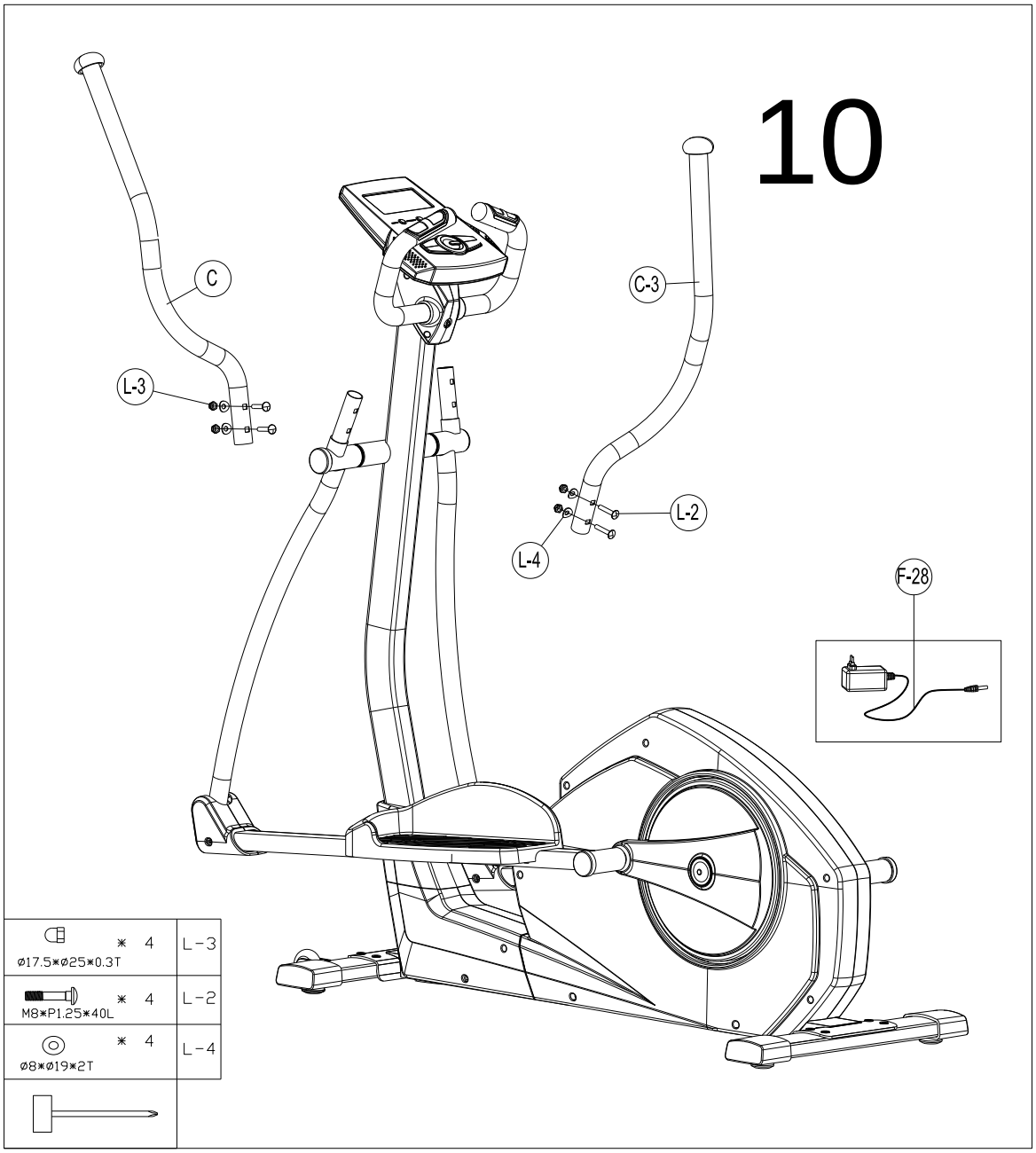
1. Mount the computer (A) on the plate with 4 screws (A-1).

ASSEMBLY STAGE # 9:



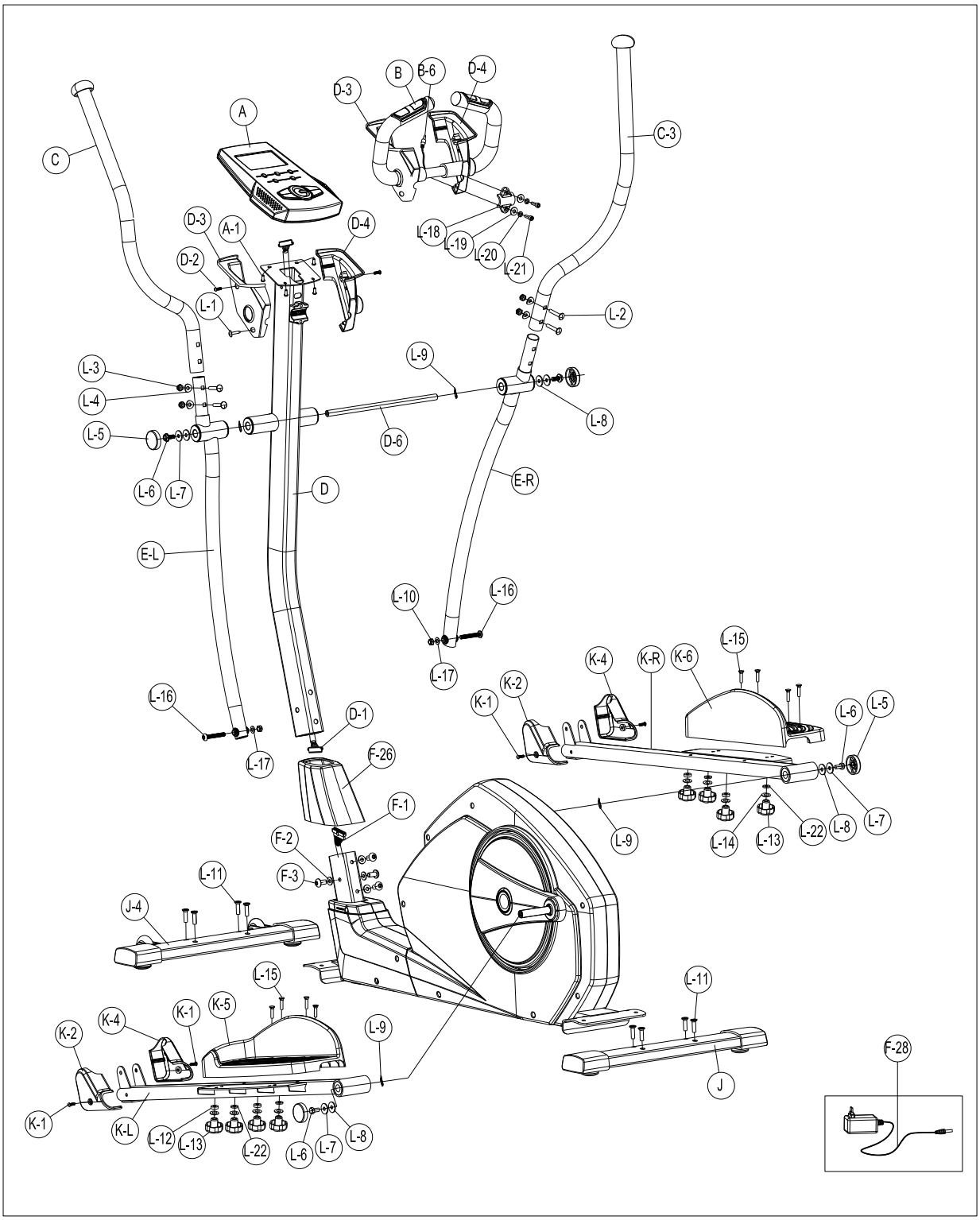
1. Assemble the cover for the console holder by screw (D-2) and self-tapping screw (L-1).

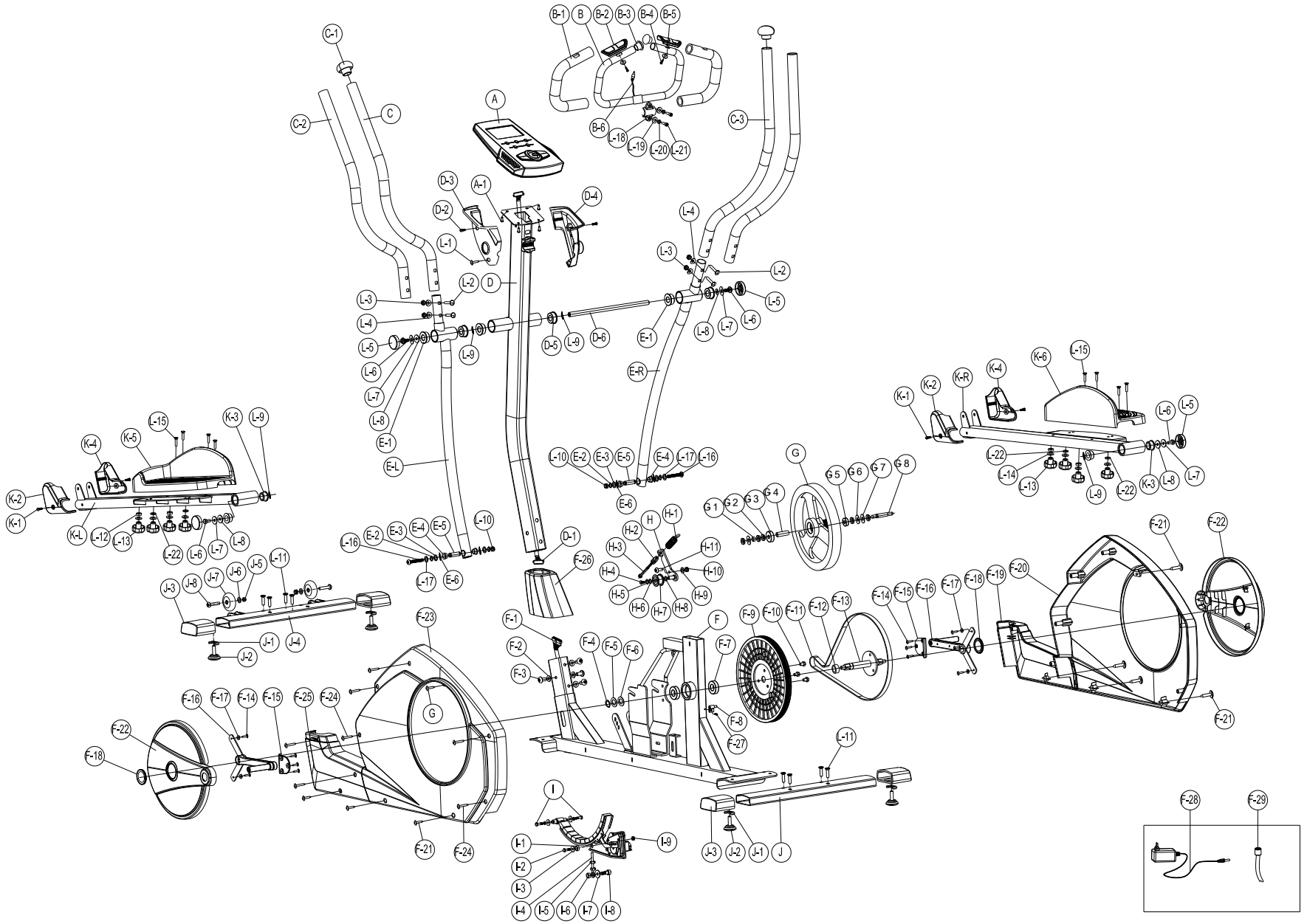
ASSEMBLY STAGE # 10:



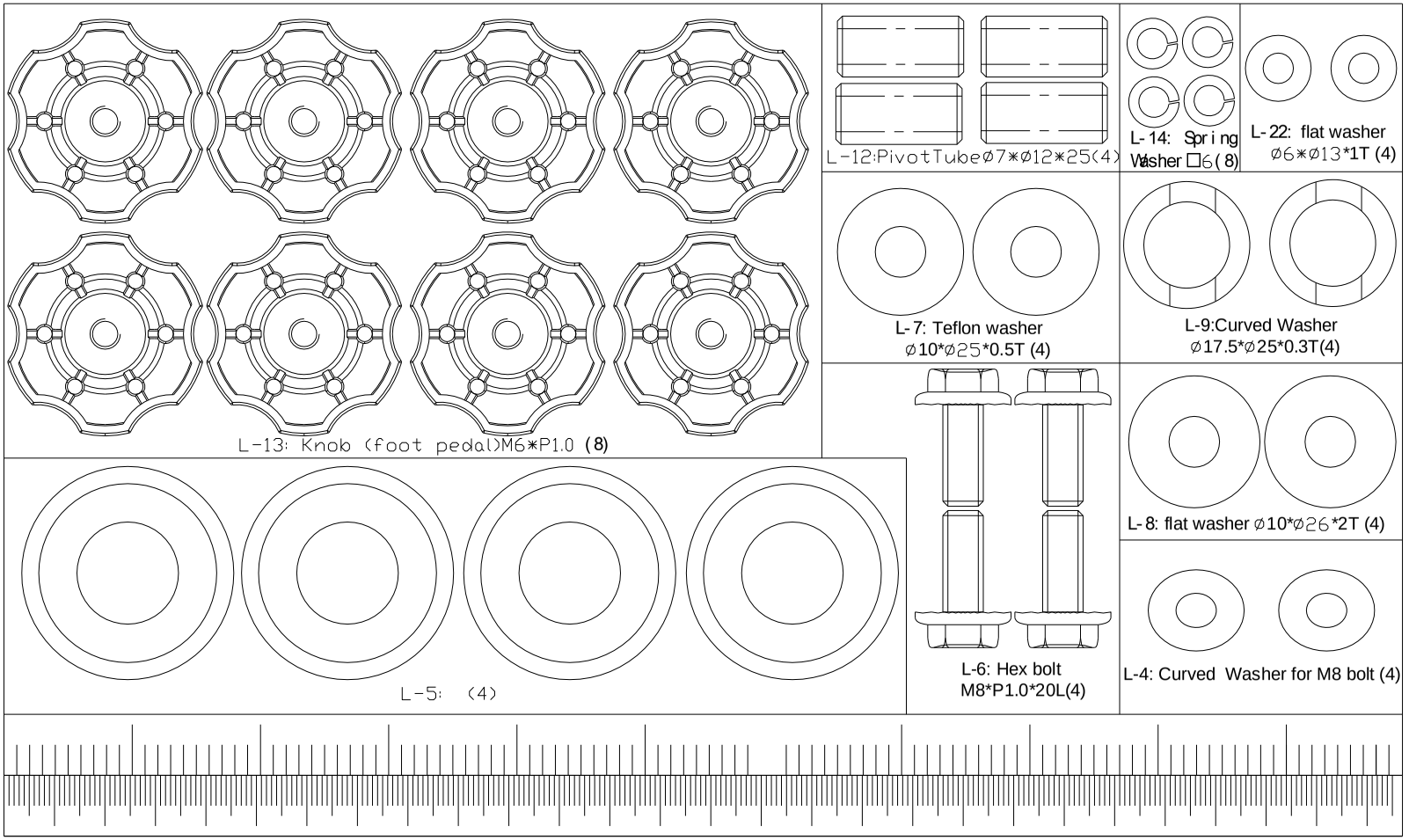
1. Assemble the upper handlebar (C, C-3) by bolt (L-2) with nut (L-3) and semi-circle washer (L-4).

EXPLODED DRAWING



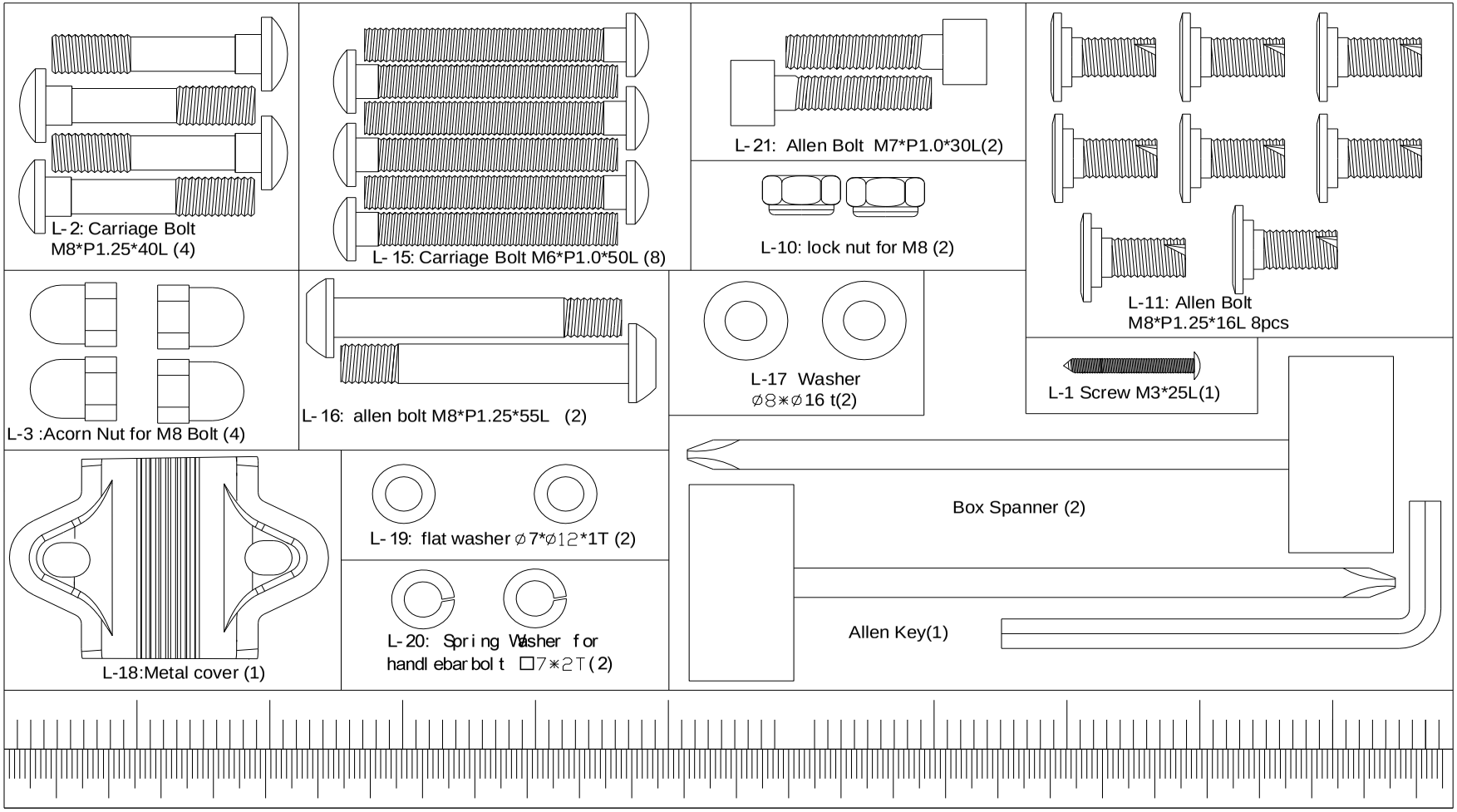

B-1 B B-2 B-3 B-4 B-5
C-1
C-2 C
A
B-6 L-18 L-19 L-20 L-21
C-3
D-3 A-1 D-4
D-2
L-1
L-4
L-3 L-2
L-2 D
L-3
L-4
L-5
L-6
L-7
L-8
L-9
D-5 L-9 D-6
E-1
L-8 L-7 L-6 L-5
E-R
E-L
E-1
L-10 E-2 E-3 E-5 E-4 L-17 L-16
E-6
G
G 5 G 6 G 7 G 8
G 1 G 2 G 3 G 4
K-1 K-2 K-R K-4 K-6 L-15
L-6 L-5
L-22 L-14 L-13 L-9 L-22 K-3 L-8 L-7
K-4 K-5 L-15 K-3 L-9
K-2
K-1
K-L L-12 L-13 L-22 L-6 L-7 L-8
L-16 E-2 E-3 E-4 E-5 L-10
L-17 E-6
D-1 F-26
H-1
H-2 H
H-3 H-11
H-4 H-10
H-5 H-9
H-6 H-7 H-8
J-3 J-8 J-7 J-6 J-5 L-11
J-1 J-4
J-2
F-23
F-1
F-2
F-3
F-4 F-5 F-6
F
F-7
F-8
F-27
F-9 F-10 F-11 F-12 F-13
F-14 F-15 F-16 F-17 F-18 F-19 F-20 F-21 F-22
F-21
F-16 F-17 F-14 F-15 F-25 F-24
F-22
F-18
G
F-21 F-24
L-11
I
I-1
I-2
I-3
I-4 I-5 I-6 I-7 I-8
I-9
J-3 J-2 J-1 J
F-28 F-29

SE01


L-12:PivotTubeø7*ø12*25(4)
L-14: Spring Washer □6(8)
L-22: flat washer ø6*ø13*1T (4)
L-7: Teflon washer ø10*ø25*0.5T (4)
L-9:Curved Washer ø17.5*ø25*0.3T(4)
L-13: Knob (foot pedal)M6*P1.0 (8)
L-8: flat washer ø10*ø26*2T (4)
L-5: (4)
L-6: Hex bolt M8*P1.0*20L(4)
L-4: Curved Washer for M8 bolt (4)

KIT

SE01


L-2: Carriage Bolt
M8*P1.25*40L (4)
L-15: Carriage Bolt M6*P1.0*50L (8)
L-21: Allen Bolt M7*P1.0*30L(2)
L-10: lock nut for M8 (2)
L-11: Allen Bolt
M8*P1.25*16L 8pcs
L-3 :Acorn Nut for M8 Bolt (4)
L-16: allen bolt M8*P1.25*55L (2)
L-17 Washer
ø8*ø16 t(2)
L-1 Screw M3*25L(1)
L-18:Metal cover (1)
L-19: flat washer ø7*ø12*1T (2)
Box Spanner (2)
L-20: Spring Washer for
handlebar bolt □7*2T(2)
Allen Key(1)

CONSOLE SM2634-67 INSTRUCTION MANUAL

Button functions

ENCODER UP	To select training mode and adjust function value up.
ENCODER DOWN	To select training mode and adjust function value down.
ENTER	To set function value for TIME, DIST, CAL, PULSE in sleep mode.
RESET	Return to main function mode in STOP mode and clean all preset function values to zero.
START/ STOP	To start or stop training.
RECOVERY	To test heart rate recovery status.
TOTAL RESET	To power on the computer again.

Display functions

RPM	Display current training rotation per minute.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
TIME	1. Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second.
DISTANCE	2. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset Increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.
CALORIES	1. Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM
BODY FAT	2. Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM (or ML) from 0.00 to 99.90.
PULSE	1. Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 calorie increment.
WATT	2. Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.
RECOVERY	In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement. The selected user (U1~U9) will blinking for 2 seconds. Then start measuring. During measuring, user has to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--"for 8 seconds until computer finish measuring. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMR, BMI for 30 seconds.
TEMPERATURE	To display your current heart beat figures as soon as the pulse sensor has been touched. The monitor will detect your heart best through handgrip sensors once you hold on both hands.
CALENDAR	Display current training watt figures.

Use instructions

1. Power on, LCD will display segment for 2 seconds with long beep sound. (FIGURE 1), then enter calendar setting mode).

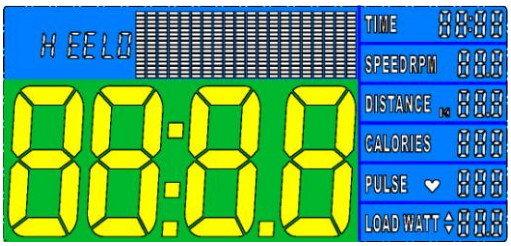


FIGURE 1

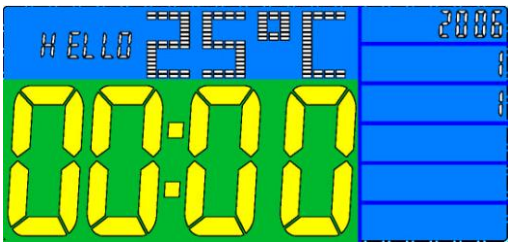


FIGURE 2

2. Press ENTER、UP、DOEN buttons to set year / month / day / clock (FIGURE 2) ; Turning the UP/ DOWN button to select number and press ENTER for next setting ; screen will enter standby mode. (FIGURE 3).

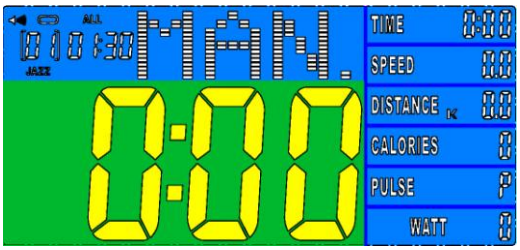


FIGURE 3

3. Manual is glittering in the sleep mode, (FIGURE 4)， you may turn UP and DOWN to select training mode MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT (FIGURE 4 ~7) and press ENTER (/MODE) for confirmation. The monitor will enter MANUAL mode for training without selection.

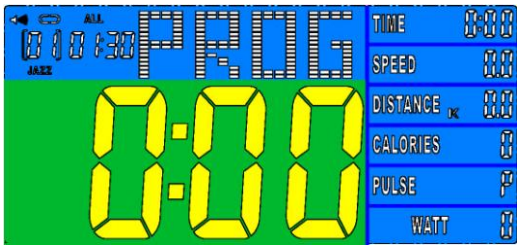


FIGURE 4

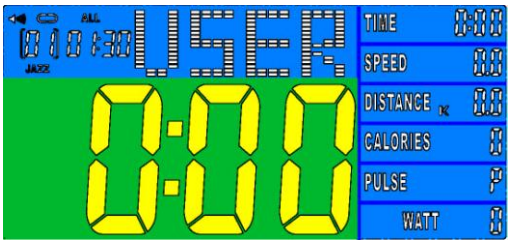


FIGURE 5

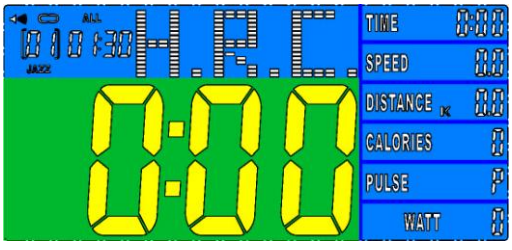


FIGURE 6

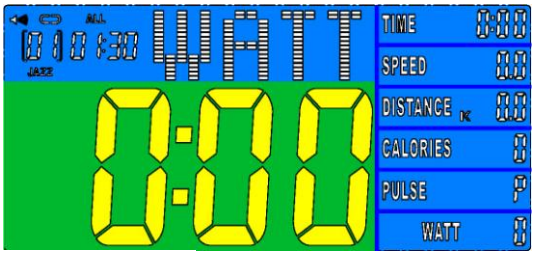


FIGURE 7

4. Training in MANUAL mode:

In the MANUAL mode, you may turn UP/DOWN button to select load level from 1 to 16, the preset level is 1. (FIGURE 8)

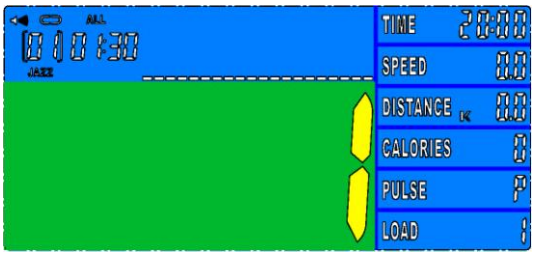


FIGURE 8

After load level selected, you may preset function values for LOAD, TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE by turning UP/DOWN button and press ENTER confirmation.
Press the START button to start training.
To select other training mode, press RESET button.

5. Training in PROGRAM mode:

In the PROGRAM mode, you may turn UP/DOWN button to select program
P01, P02, P03…P12, the selected program will be show on screen for 2 seconds then display program profile accordingly (FIGURE 9 ~10)

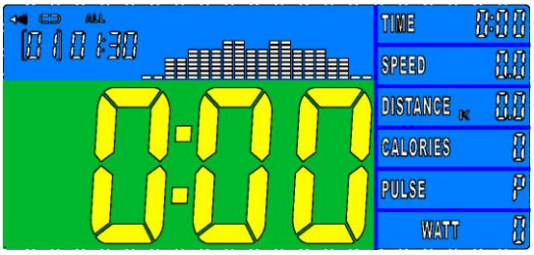


FIGURE 9

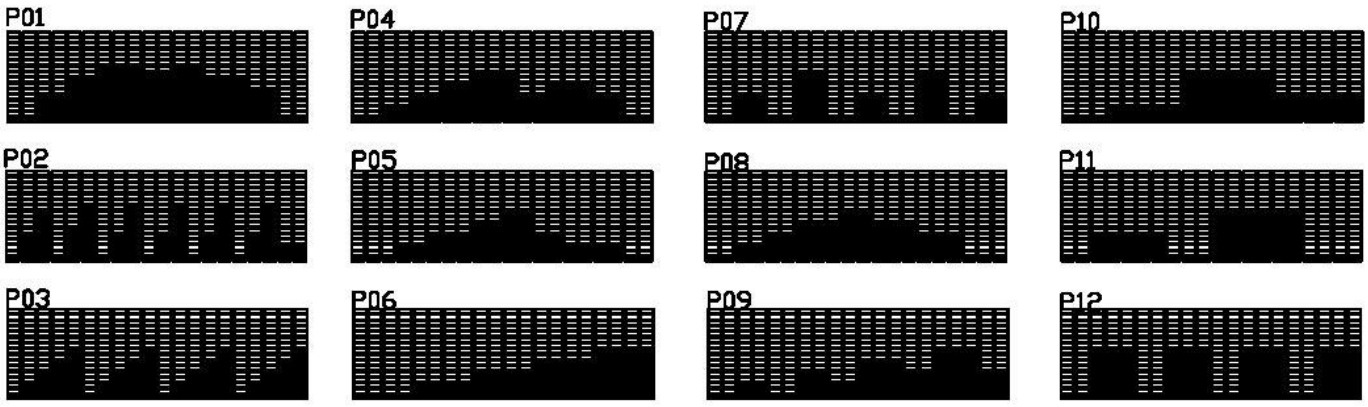


FIGURE 10

LOAD 1 (preset value) will glitter after training program selected, you may turn UP/DOWN button to select level from 1 to 16 and ENTER button for confirmation.

6. 6. Training in USER mode:

After USER PROGRAM selected, you may set prefer program profile by turning UP/DOWN button and press ENTER for each flashing column (FIGURE 11). There are 20 segments for setting, if you want to quit during setting, you may hold on ENTER button for 2 seconds to quit, the previous setting profile will be saved for unfinished segment.

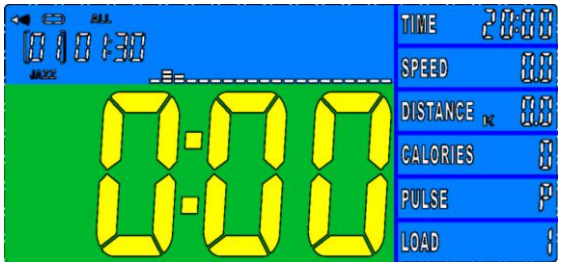


FIGURE 11

7. Training in H.R.C. mode:

AGE 25 is flashing after enter H.R.C. mode, you may set your age by turning UP/DOWN button and press ENTER. The monitor will calculate preset heart rate value automatically according to your age setting. Screen will show heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. You may select heart rate percentage by UP/DOWN/ENTER button for training.

8. Training in WATT mode:

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode, select UP/DOWN/ENTER to set target value from 10 to 350. Press the START button to start training. (FIGURE 12)

FIGURE 12

9. MP3 Player

Computer power on, MP3 display area will show HELLO. (FIGURE 13).

FIGURE 13

User may plug in his own USB key with saved songs, press ▶/II. button to play the songs; press again to pause mode. (FIGURE 14)

FIGURE 14

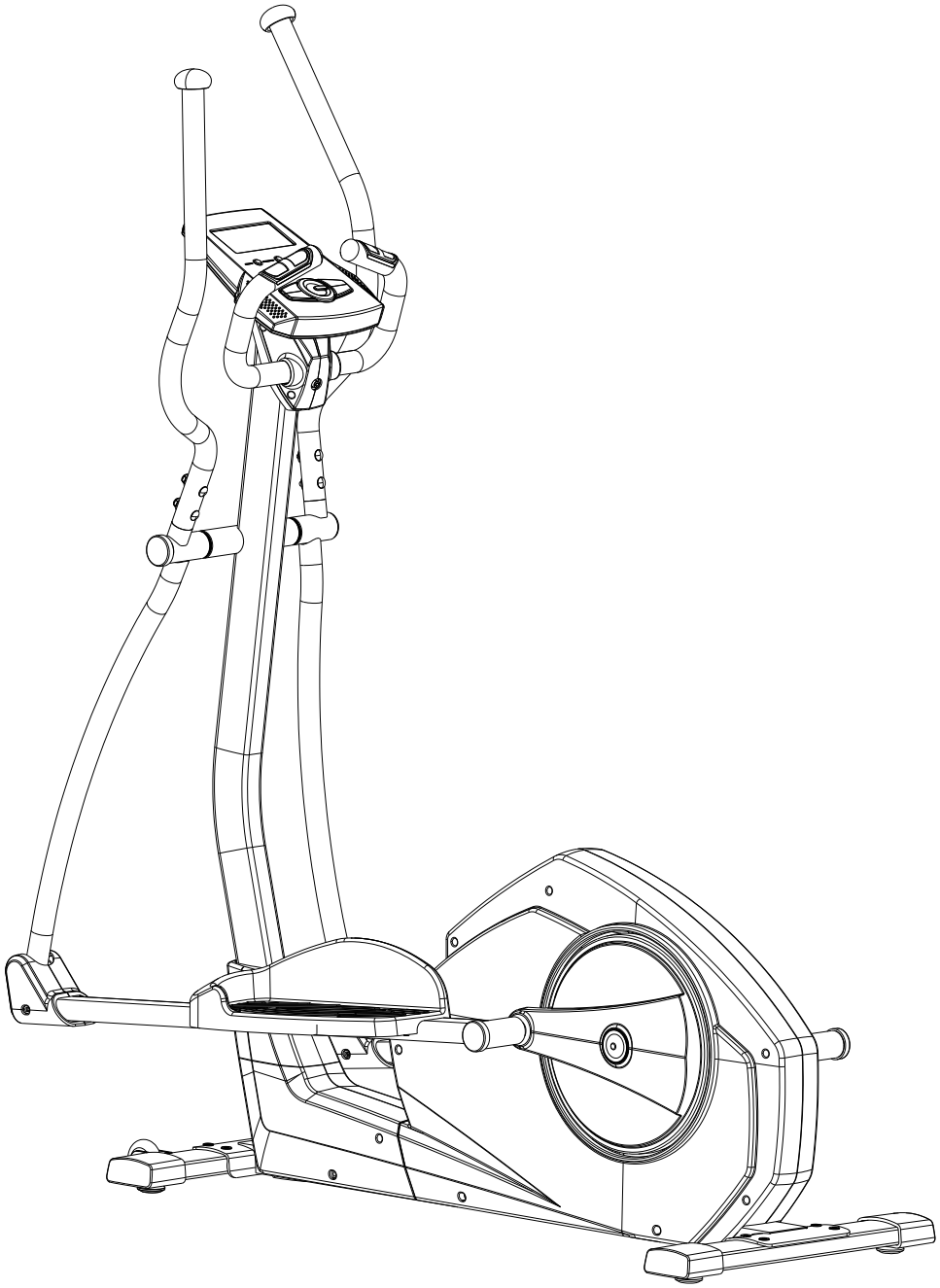
Press ⏭ once to select next song; press ⏮ to previous song.
Hold on pressing ⏭ to adjust the volume louder; hold on pressing ⏮ to adjust volume lower.
Press ↻, once, ALL will glittering, user may press ⏭ and ⏮ to choose “repeat 1 song”, “repeat all” and “random”. Press ↻ to choose “repeat 1 song”, “repeat all” and “random”. Press ⏭ and ⏮ to select sound mode from Jazz, Rock or Classic. Press ↻ to confirm.
Press ■ to stop MP3 player.

NOTE:

1. When there is no signal been transferred into the computer for 4 minutes, the LCD display will shut off automatically, and all previous training data will be stored. You may press any button to have the computer restart working.
2. The monitor has the same result as abovementioned point 2 if you press and hold on RESET button for 4 seconds.
3. If the LCD display is improper, please remove the battery and reinstall again.
4. The monitor can be power on with AC adaptor (9V, 1A) input.
5. When user save songs to USB key, please do not save in files. All songs need to be played without open files. If computer cannot find USB key, please check if USB key is well situated to the port and check if USB key LED is glittering.

Bicyclette Elliptique TECHNESS SE800

Console SM2634-67



Merci d’avoir choisi un produit Techness, ce produit a été conçu pour vous apporter entière satisfaction. Merci de lire attentivement la notice de montage et d’utilisation.

PARTS LIST

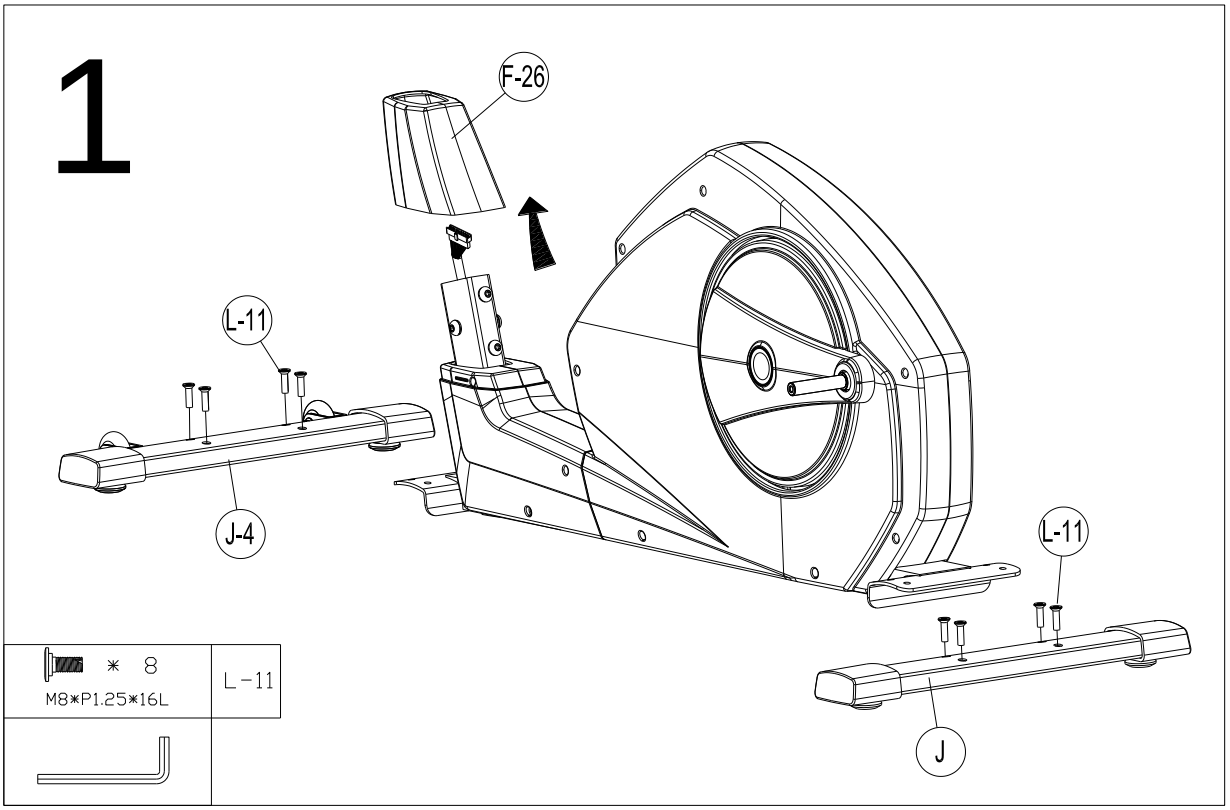
N°	Déscription	Quantité	Unité
A	Console	1	PCS
A-1	Vis	4	PCS
B	Guidon avant set	1	PCS
B-1	STR mousse	2	PCS
B-2	Hand pulse	2	PCS
B-3	Cache	2	PCS
B-4	Vis auto perforeuse	2	PCS
B-5	Rondelle en demi cercle	2	PCS
B-6	Cable	1	PCS
C	Guidon gauche (upper)	1	PCS
C-1	Cache	2	PCS
C-2	STR foam	2	PCS
C-3	Guidon droit(upper)	1	PCS
D	Guidon	1	PCS
D-1	Cable (haut)	1	PCS
D-2	Vis	2	PCS
D-3	Cache pour support console (Gauche)	1	PCS
D-4	Cache pour support console (droit)	1	PCS
D-5	Bushing	2	PCS
D-6	Axe pour le guidon	1	PCS
E-L	Guidon gauche(bas)	1	PCS
E-R	Guidon droit(bas)	1	PCS
E-1	Bushing	4	PCS
E-2	Rondelle type C	4	PCS
E-3	Rondelle Plate	4	PCS
E-4	Bushing	4	PCS
E-5	Douille	2	PCS
E-6	Rondelle ondulée	4	PCS
F	Chassis principal	1	PCS
F-1	Câble	1	PCS
F-2	Rondelle plate	4	PCS
F-3	Vis	4	4
F-4	Rondelle C type	1	PCS

N°	Déscription	Quantité	Unité
F-5	rondelle ondulée	1	PCS
F-6	Rondelle plate	1	PCS
F-7	Roulement	2	PCS
F-8	Boite Sensor	1	PCS
F-9	poulie	1	PCS
F-10	Vis Hex.	3	PCS
F-11	Courroie	1	PCS
F-12	Douille	1	PCS
F-13	Axe	1	PCS
F-14	Vis auto perforeuse	5	PCS
F-15	Cache intérieur pour le disque	2	PCS
F-16	Barre transversale	2	PCS
F-17	Rondelle plate	4	PCS
F-18	Cache pour le disque	2	PCS
F-19	Cache avant (R=droit)	1	PCS
F-20	Cache chaine (R=droit)	1	PCS
F-21	Vis auto perforeuse	8	PCS
F-22	Disque	2	PCS
F-23	Chaine cache(L=gauche)	1	PCS
F-24	Vis auto perforeuse	7	PCS
F-25	Cache avant (L=gauche)	1	PCS
F-26	Cache pour le guidon	1	PCS
F-27	Vis pour la boite boite sensor	1	PCS
F-28	Adapteur	1	PCS
F-29	Fil	1	PCS
G	Roue d’inertie	1	PCS
G-1	Douille	1	PCS
G-2	Rondelle	5	PCS
G-3	Roulement	1	PCS
G-4	Douille	1	PCS
G-5	Roulement	1	PCS
G-6	Rondelle plate	1	PCS
G-7	Rondelle étoile	2	PCS
G-8	Axe de la roue d’inertie	1	PCS
H	tendeur	1	SET
H-1	Ressort	1	PCS

N°	Déscription	Quantité	Unité
H-2	Maintien du ressort	1	PCS
H-3	Vis Hex.	1	PCS
H-4	Vis Hex.	1	PCS
H-5	Rondelle plate	1	PCS
H-6	Rondelle plate	1	PCS
H-7	tendeur roue	1	PCS
H-8	Rondelle ondulée	2	PCS
H-9	Rondelle plate	1	PCS
H-10	Vis nylon	1	PCS
H-11	Vis Hex.	1	PCS
I	Magnetic set	1	PCS
I-1	Douille	1	SET
I-2	Vis Hex.	1	PCS
I-3	rondelle Plate	1	PCS
I-4	Chaine	1	PCS
I-5	Ecrou Hex.	2	PCS
I-6	Sleeve	1	PCS
I-7	Rondelle plate	1	PCS
I-8	Vis pour boite de vitesse	1	PCS
I-9	Vis Nylon	1	PCS
J	Stabilisateur arrière set	1	SET
J-1	Block pour le cache du pied réglable	4	PCS
J-2	Cache pied réglable	4	PCS
J-3	Cache pied	4	PCS
J-4	Stabilisateur avant set	1	SET
J-5	Nylon écrou	2	PCS
J-6	Rondelle plate	2	PCS
J-7	Roue de transport	2	PCS
J-8	Vis	2	PCS
K-L	Bras de pédale set (Gauche)	1	PCS
K-1	Vis	4	PCS
K-2	Avant cache for pedal arm(L)	2	PCS
K-3	Bushing	4	PCS
K-4	Avant cache for pedal arm(R)	2	PCS
K-5	Pédale gauche	1	PCS
K-6	Pédale droite	1	PCS

N°	Déscription	Quantité	Unité
K-R	Bras de pédale droite set	1	PCS
L-1	Vis auto perforeuse	1	PCS
L-2	Ecrou	4	PCS
L-3	Écrou	4	PCS
L-4	Demi-circle rondelle	4	PCS
L-5	Cache	4	PCS
L-6	Vis Nylon	4	PCS
L-7	rondelle Plastique	4	PCS
L-8	Rondelle plate	4	PCS
L-9	Rondelle ondulée	4	PCS
L-10	Nylon écrou	2	PCS
L-11	Vis	8	PCS
L-12	Douille	4	PCS
L-13	Bouton de la pédale	8	PCS
L-14	Rondelle ressort	8	PCS
L-15	Ecrou	8	PCS
L-16	Vis	2	PCS
L-17	Rondelle plate	2	PCS
L-18	Cache Metal	1	PCS
L-19	Rondelle plate	2	PCS
L-20	Rondelle ressort	2	PCS
L-21	Vis	2	PCS
L-22	Rondelle plate	4	PCS

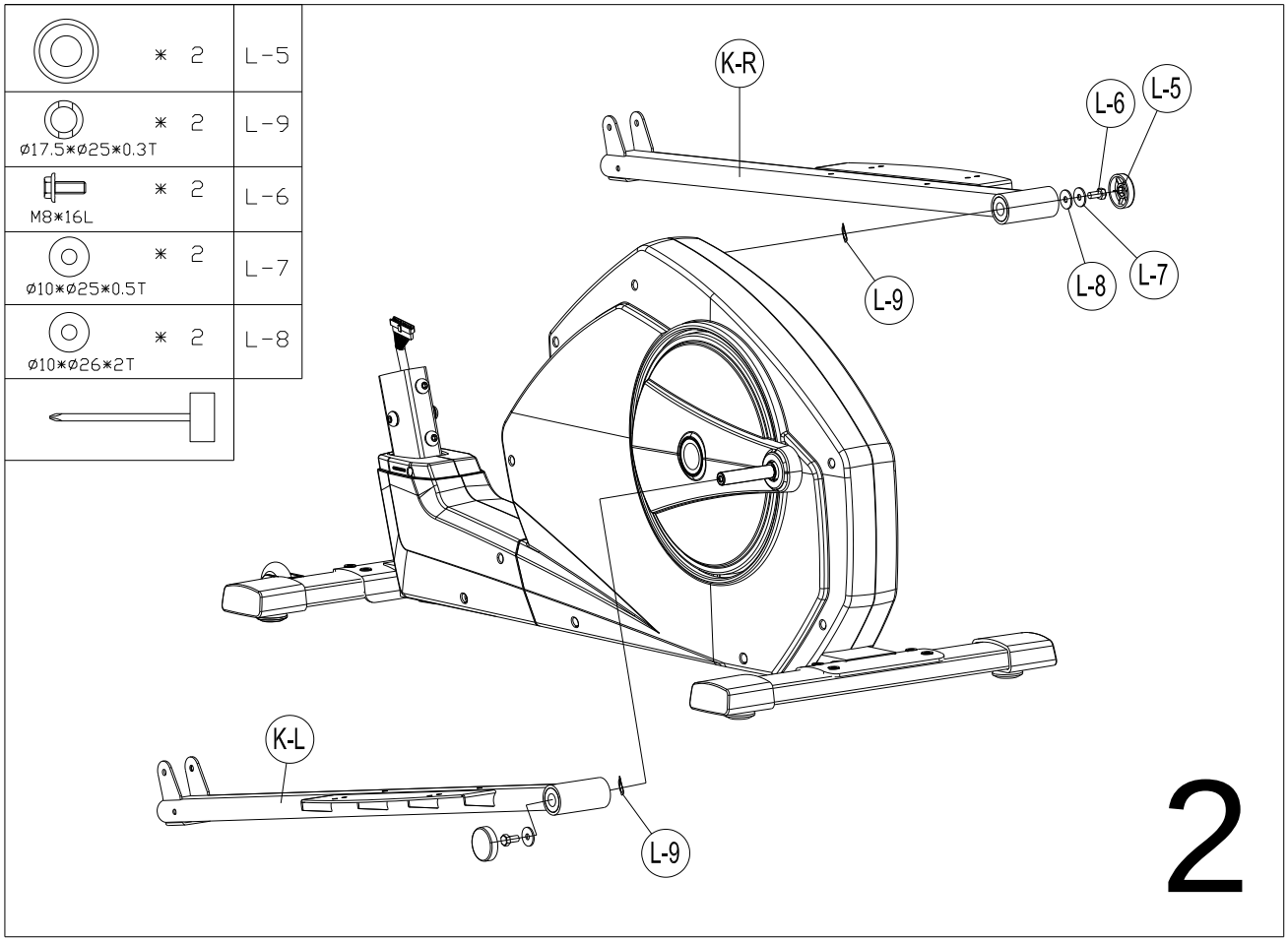
ETAPE 1:



1. Fixez les stabilisateurs l'avant et arrière au cadre principal à l'aide de 2 boulons (L-11).

Après assemblage, l’elliptique peut être ajusté pour un sol légèrement irrégulier en ajustant la hauteur de la vis du pied avant et arrière. Les roues de transport placées à l'avant permettent de déplacer facilement l'elliptique. Lors du montage, il faut pointer l'avant vers le bas (45°).

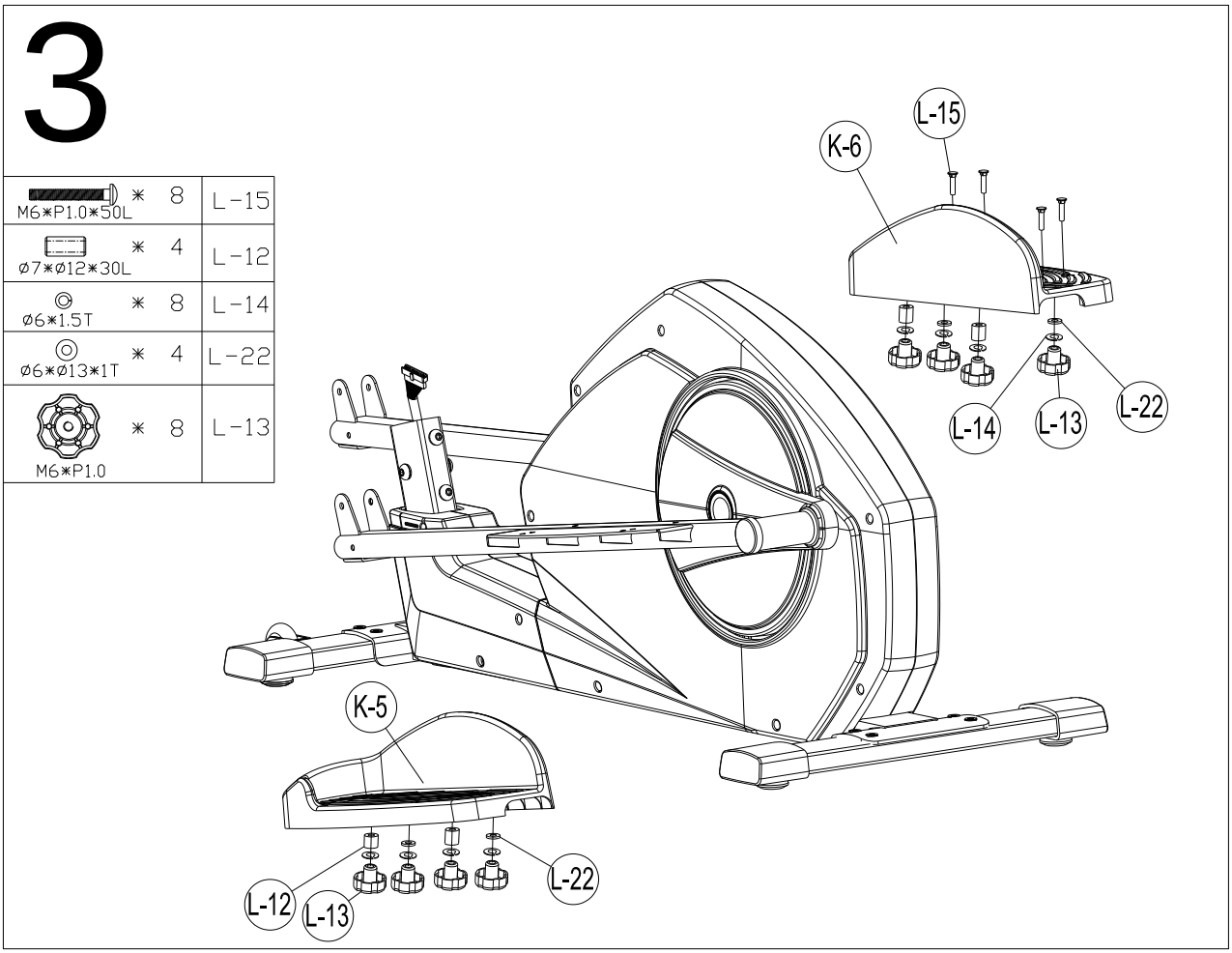
ETAPE 2:



1. Assemblez le bras de pédale (KL, KR) au disque avec la plastique rondelle (L-7), rondelle plate (L-8), rondelle ondulée (L-9) et vis nylon (L-6).

2. Assemblez le cache (L-5) du bras de pédale (K-L, K-R).

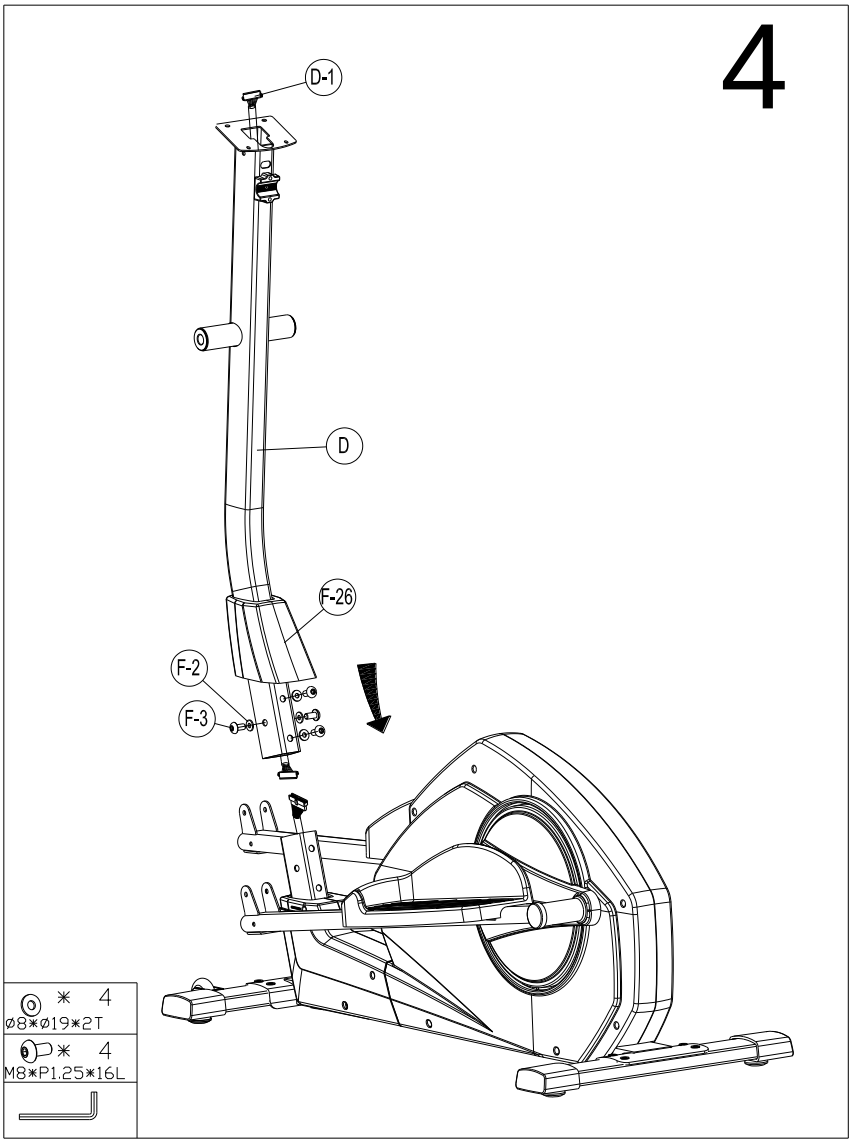
ETAPE 3:



1. 2. Mettez la pédale (K-5, K-6) sur le bras de pédale et serrez-le, en utilisant 4 boutons (L-13), rondelles plates (L-22), la rondelle ressort (L-14), manchon (L-12) et des boulons (L-15) de chaque côté.

ATENTION: Les pédales gauche et droite doivent être placées dans des positions identiques.

ETAPE 4:



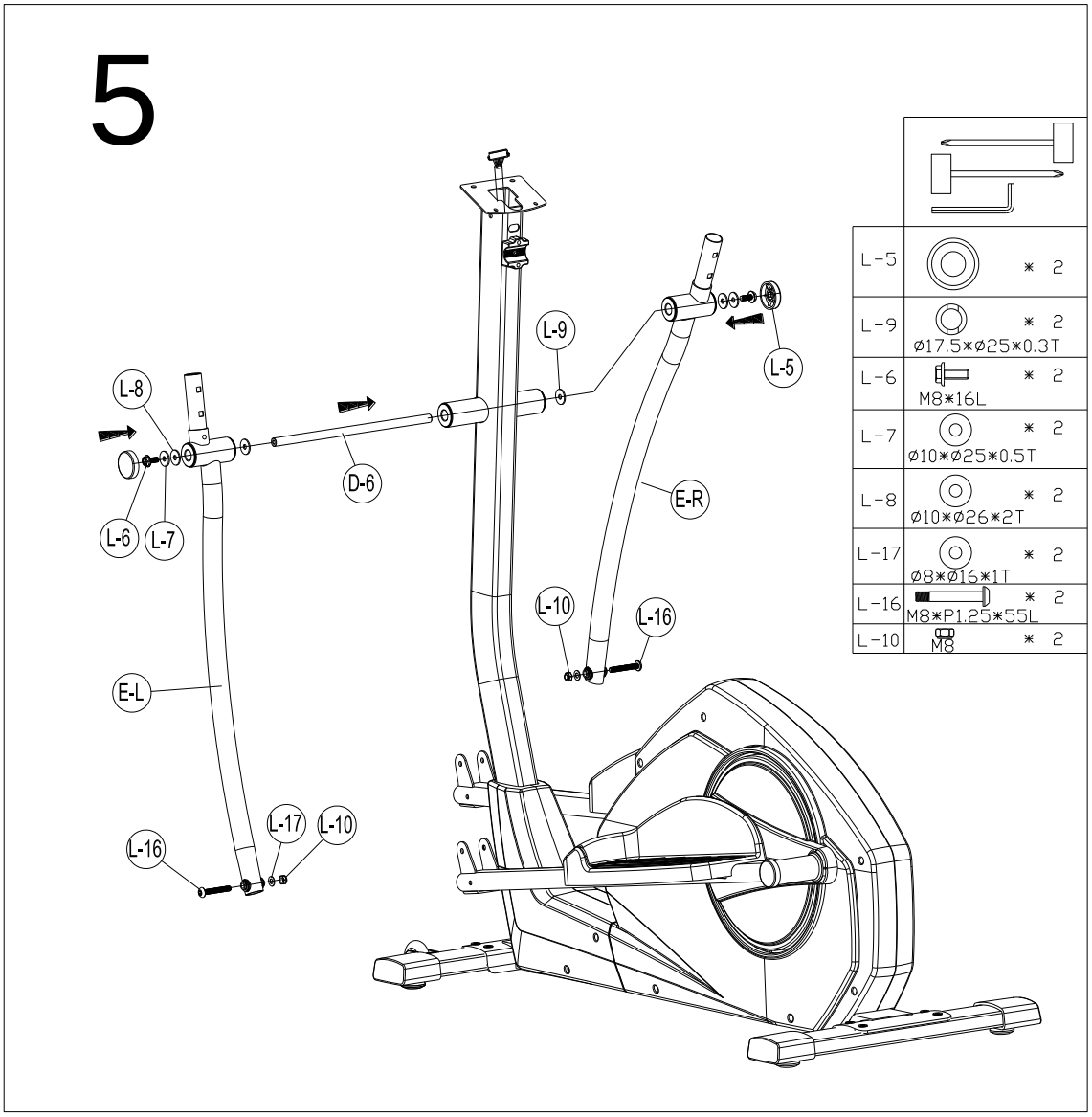
1. Retirez le câble du poste Guidon et avant d'assembler l'étape 4.

2. Tout d'abord, desserrez les vis préassemblées.

3. Branchez le câble supérieur en poussant la tête dans l'encoche du câble inférieure provenant de la base principale (voir dessin). Connectez les câbles complètement.

4. Mettez le cache (F-26) et Guidon poste (D) dans le cadre principal et fixez-le avec 4 vis (F-3) avec la rondelle plate (F-2).

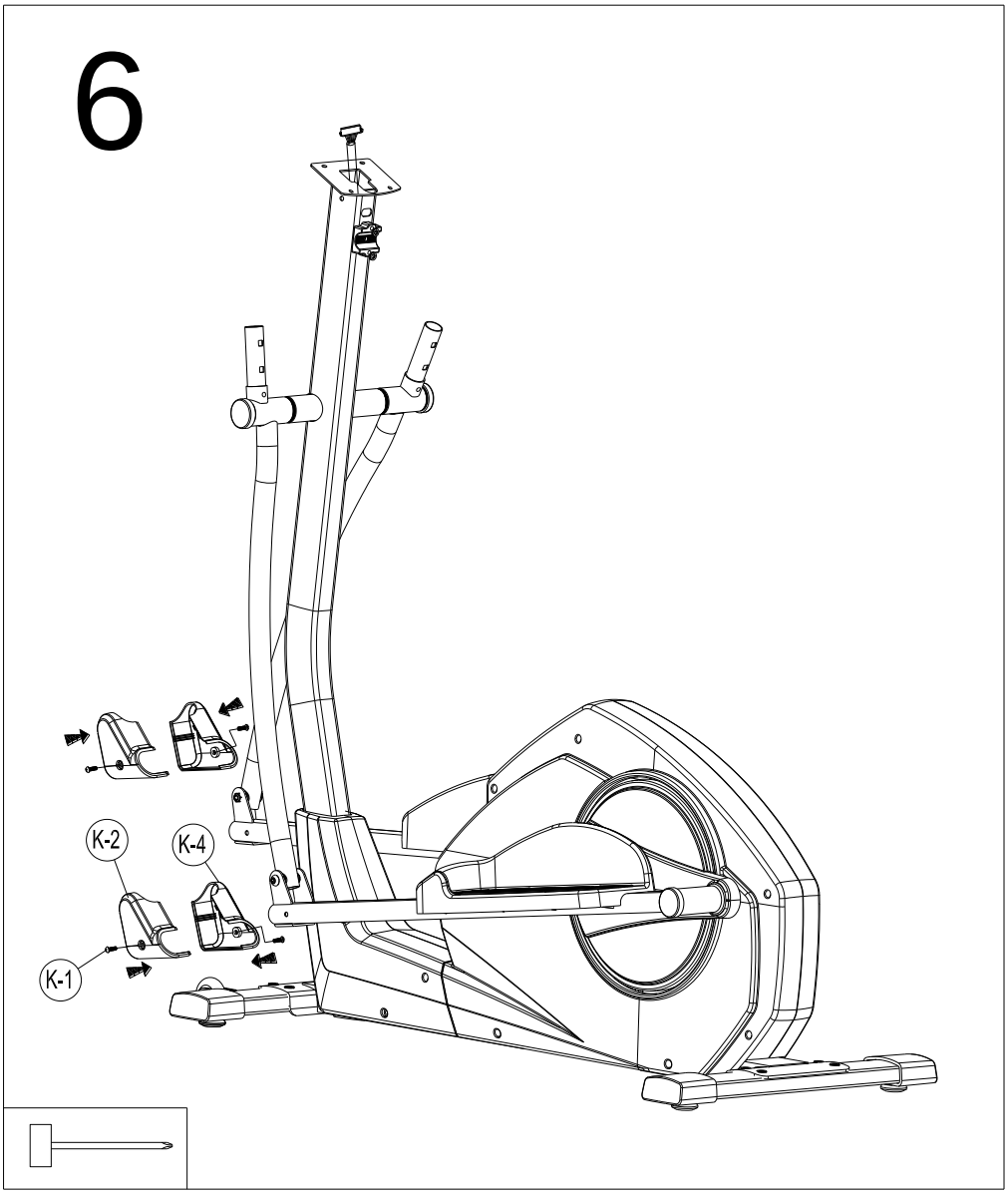
ETAPE 5:



1. Démontez un côté de la vis pré-montée (L-6) sur l'essieu, insérez l'axe dans les bras mobiles et guidon. Puis serrez le bout en utilisant une rondelle plastique (L-7), rondelle plate (L-8), vague rondelle (L-9) et la vis (L-6) de chaque côté.

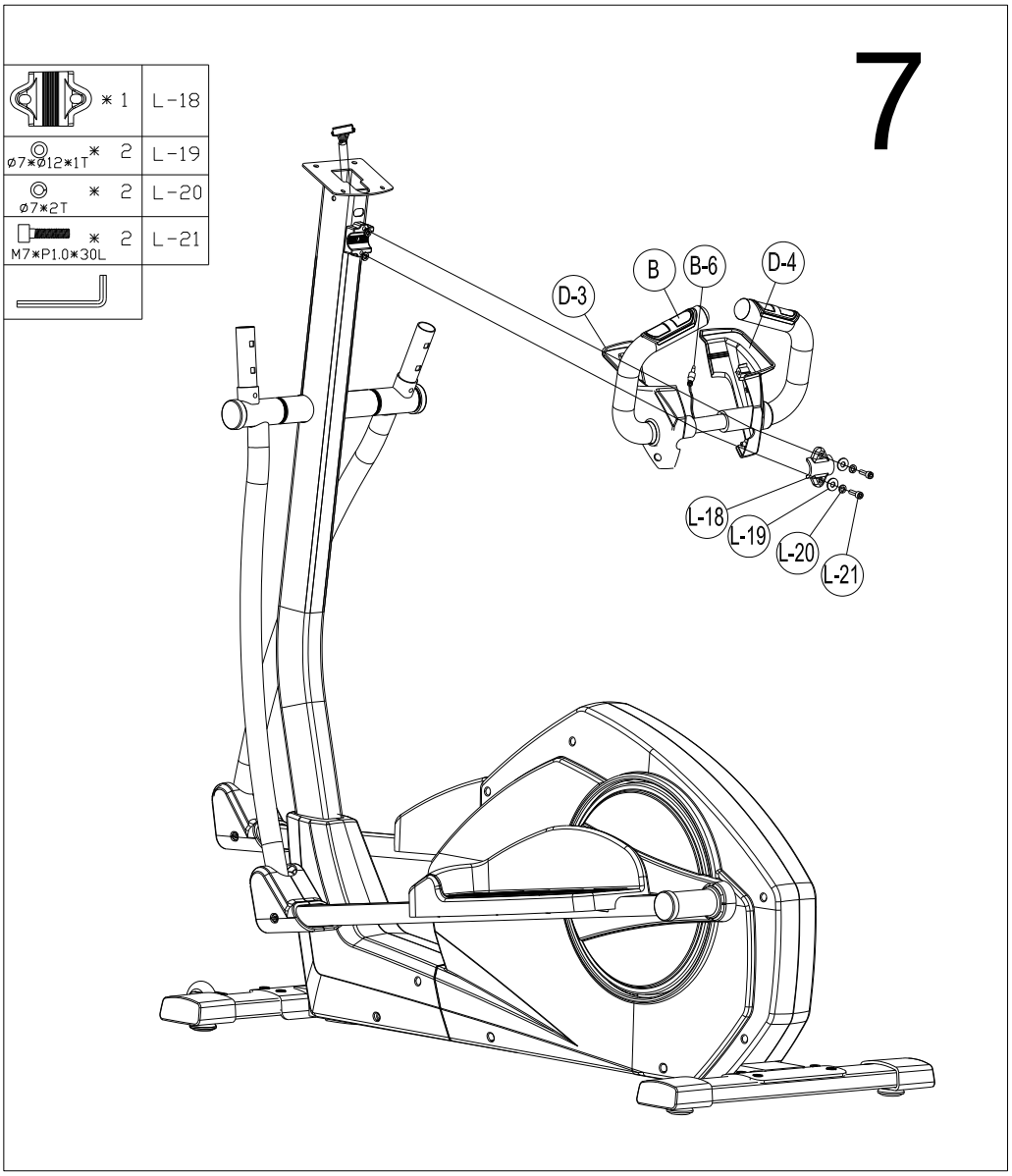
2. Serrez les vis (L-16) avec des rondelles plates (L-17) et écrou nylon (L-10) pour connecter les bras des pédales et des bras inférieurs dans chaque côté.

ETAPE 6:



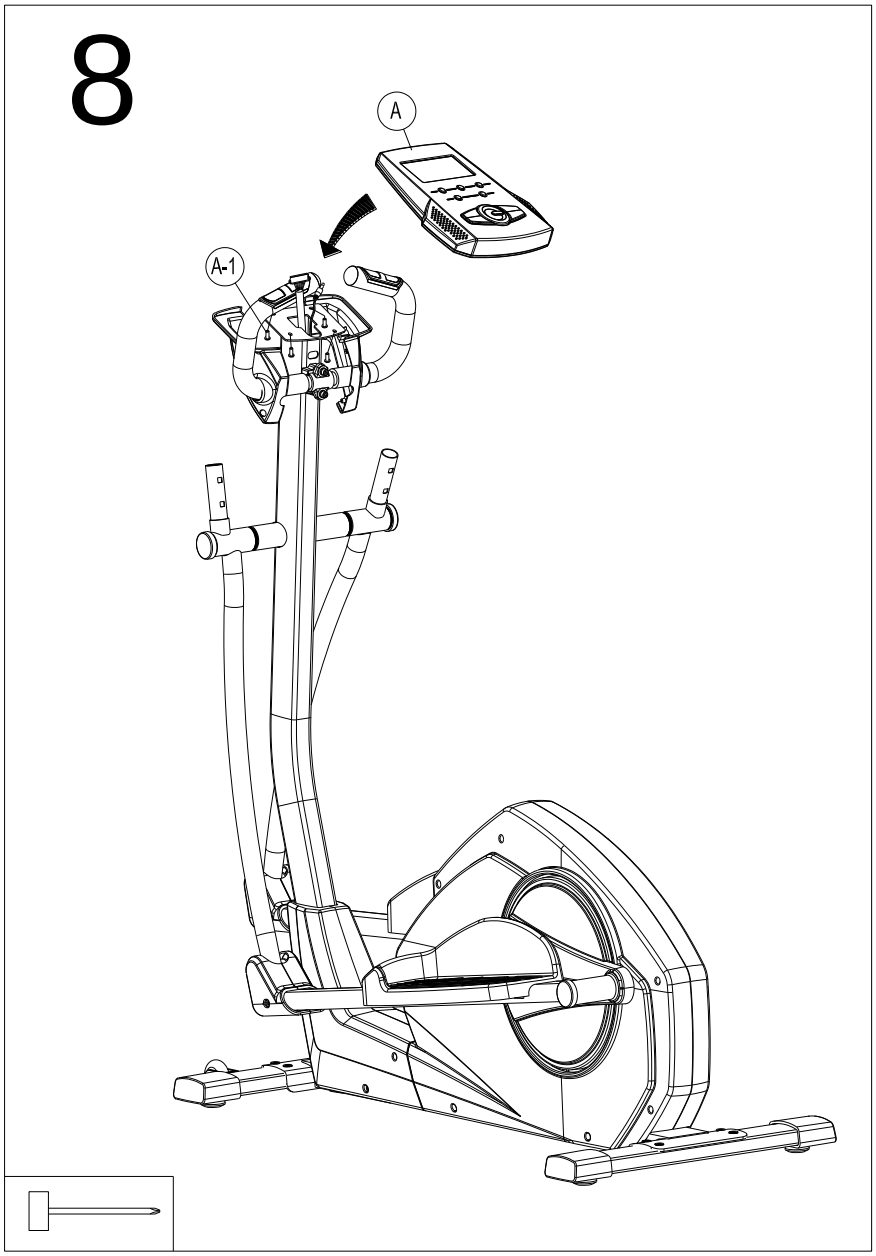
1. Assemblez le cache avant du bras de pédale (K-2, K-4) par vis (K-1) de chaque côté.

ETAPE 7:



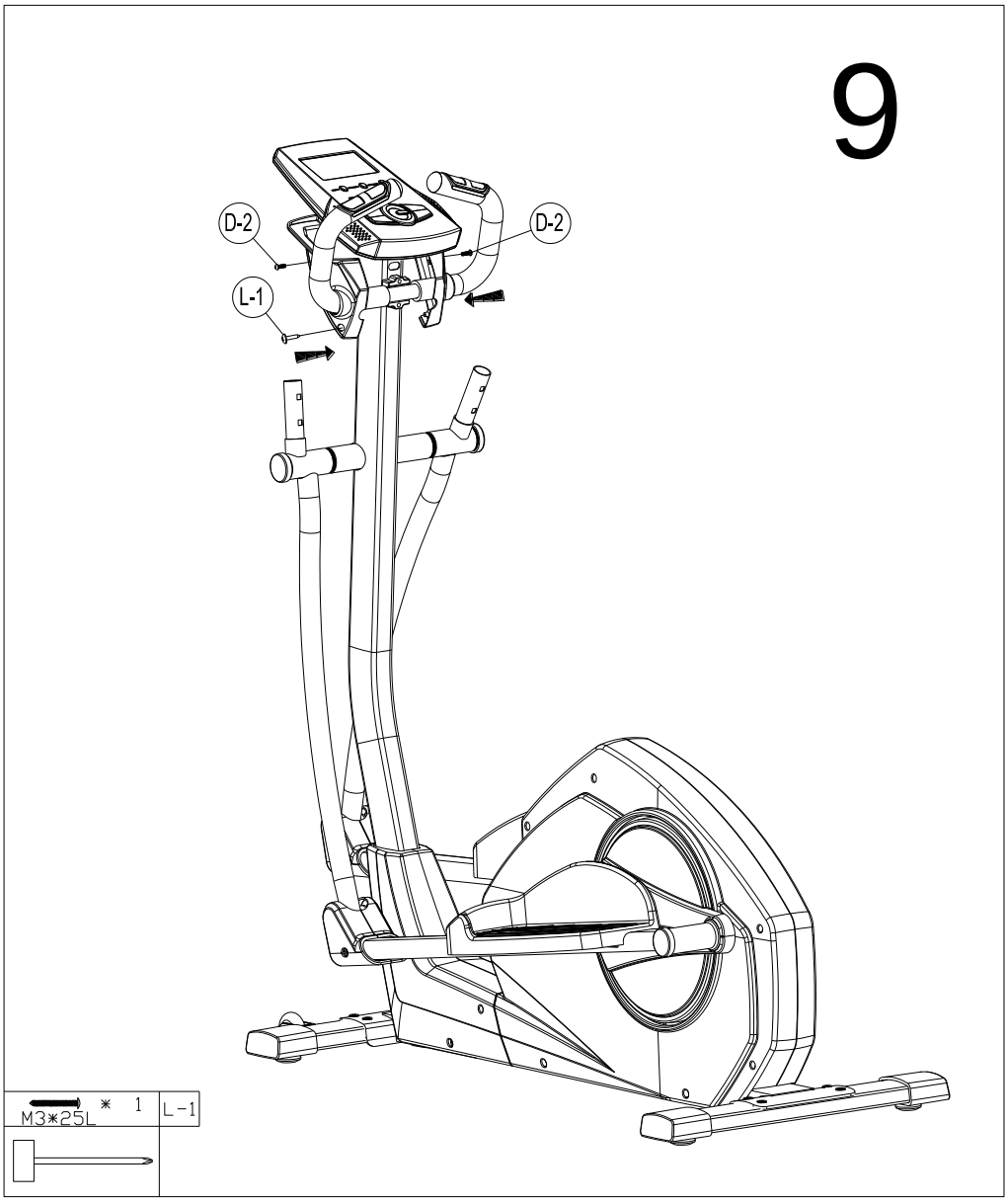
1. Montez le guidon (B) sur la potence et serrez le bouchon métallique (L-18) sur la potence avec les rondelles plates (L-19), rondelles ressort (L-20) et les vis (L-21).

ETAPE 8:



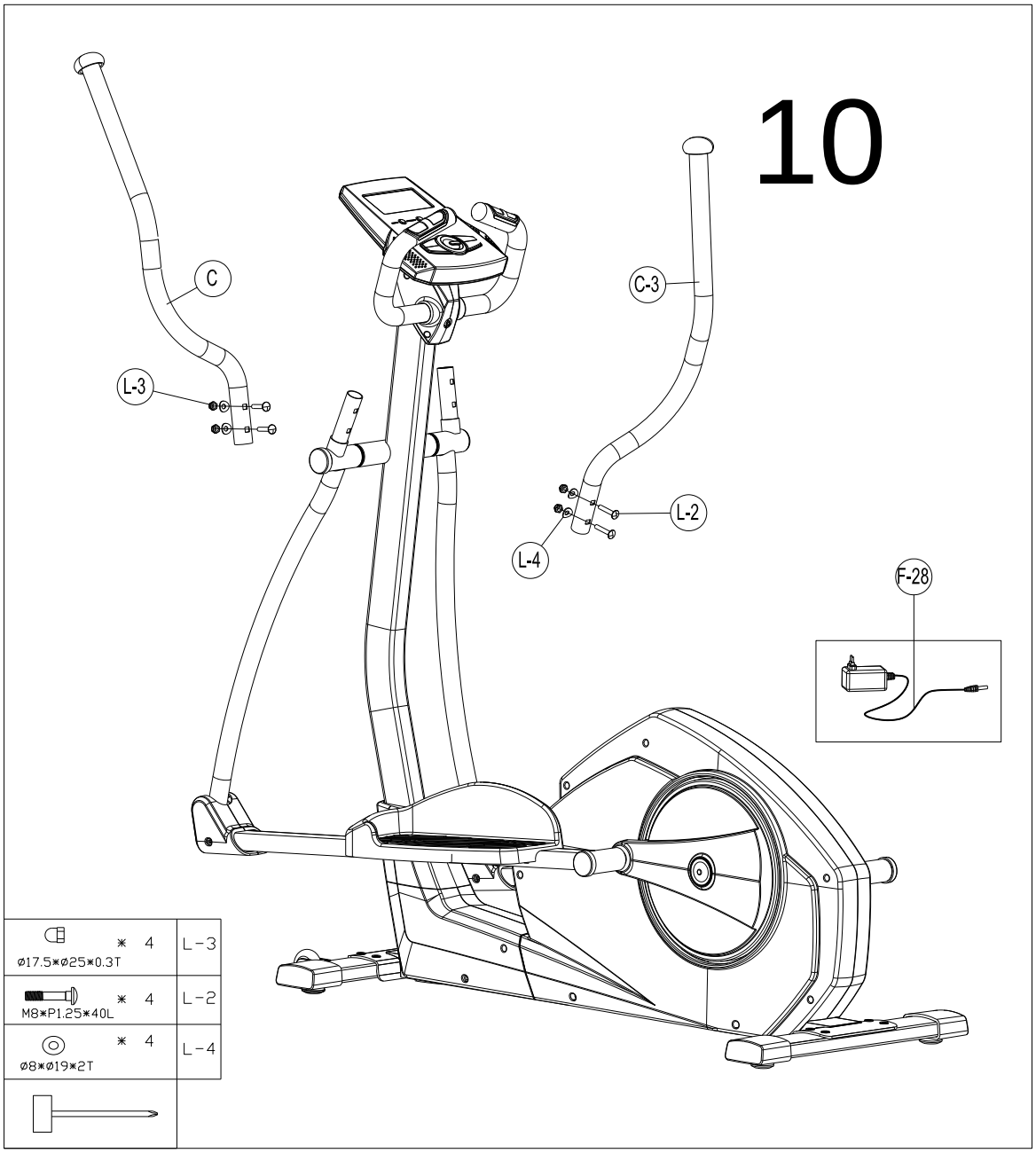
1. Montez l'ordinateur (A) sur la plaque avec quatre vis (A-1).

ETAPE 9:



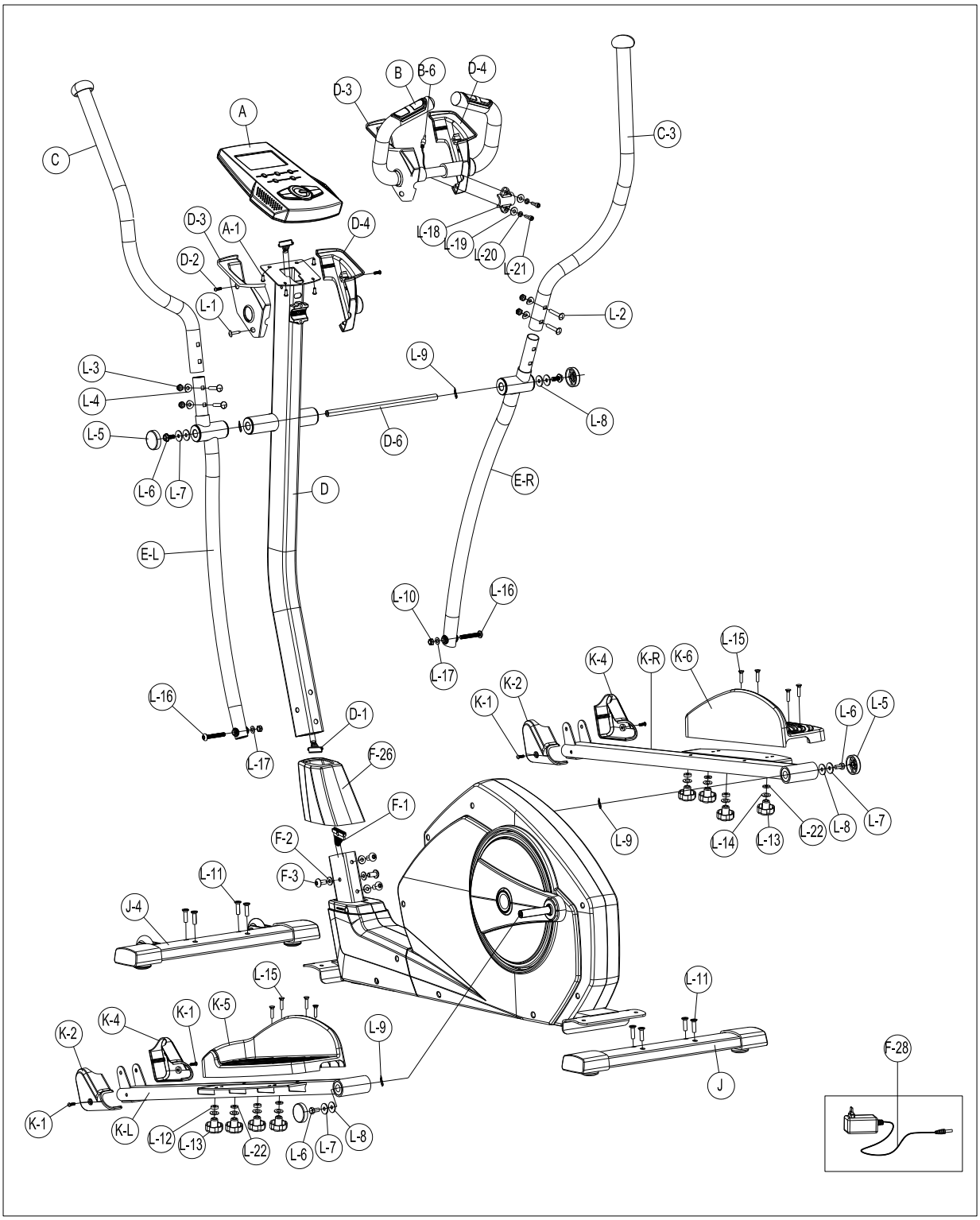
1. Assemblez le cache sur le support de la console avec les vis (D-2) et la vis auto taraudeuse (L-1).

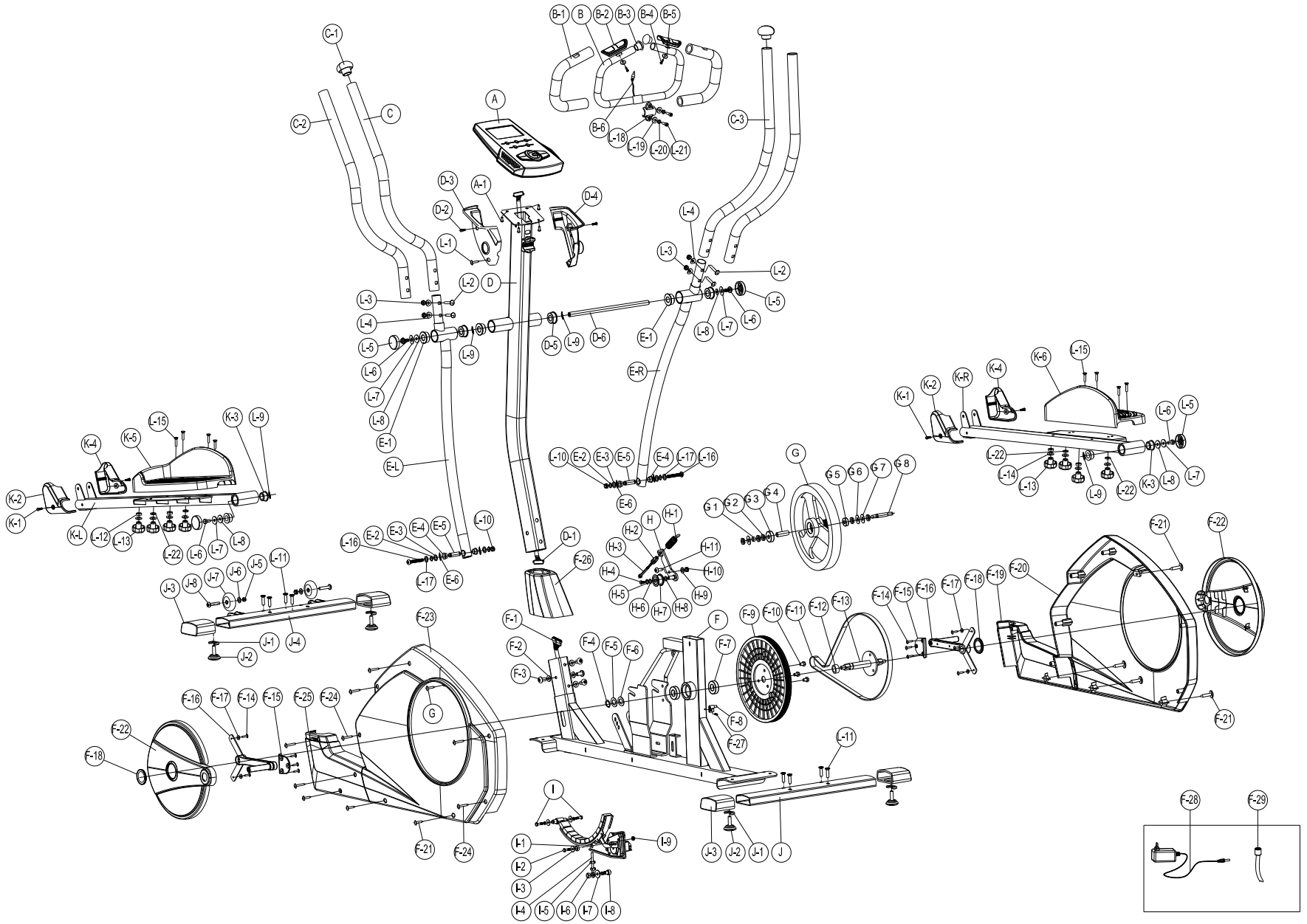
ETAPE 10:



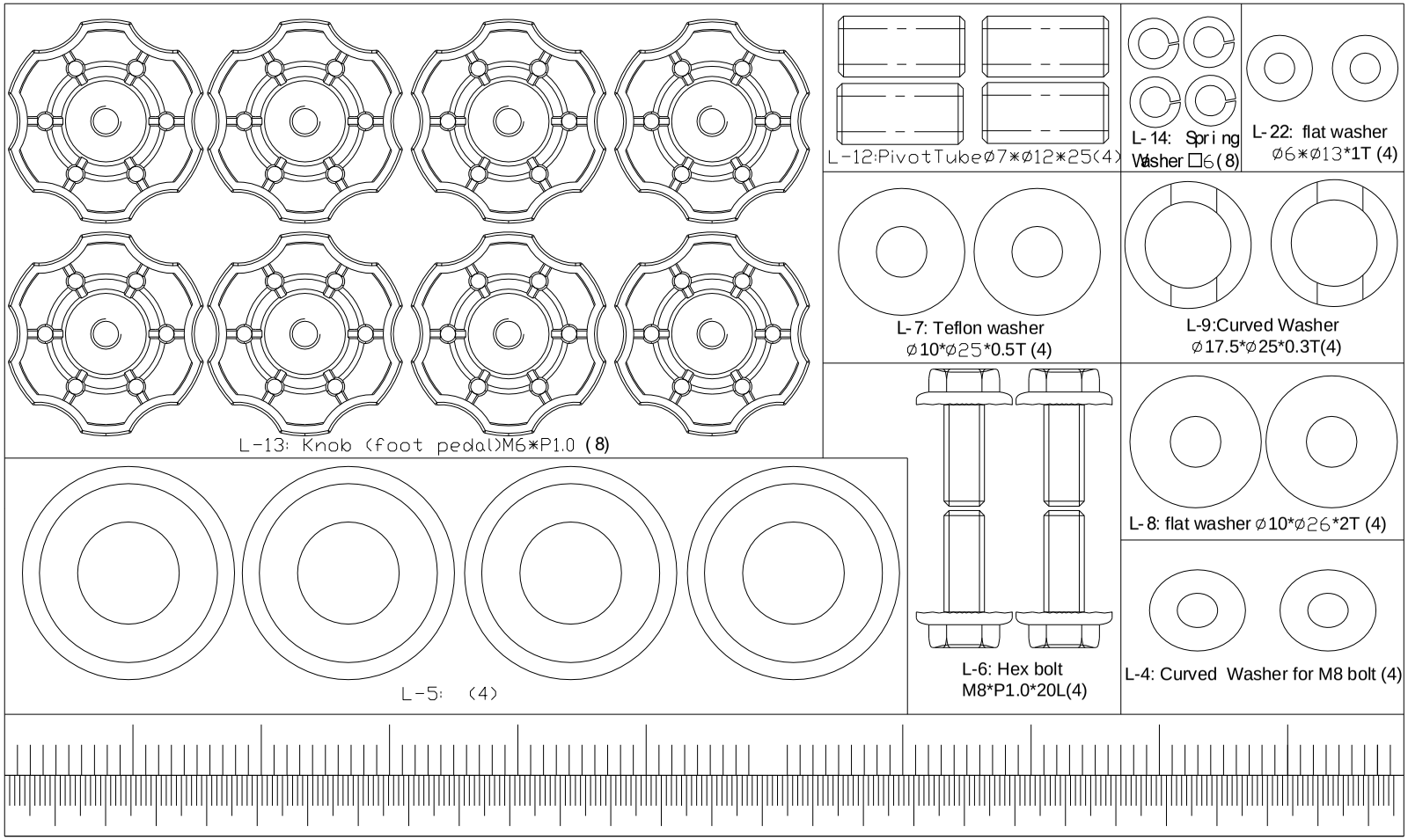
1. Assemblez le Guidon supérieur (C, C-3) par boulon (L-2) avec écrou (L-3) et en demi-cercle rondelle (L-4).

VUE ECLATEE


A
B
B-6
C
C-3
D-3
D-4
A-1
D-2
L-1
L-18
L-19
L-20
L-21
L-2
L-3
L-4
L-5
L-6
L-7
L-9
L-8
D-6
D
E-R
E-L
L-10
L-16
L-17
K-4
K-R
K-6
L-15
K-2
K-1
L-6
L-5
L-16
D-1
L-17
F-26
F-1
F-2
F-3
L-9
L-14
L-13
L-22
L-8
L-7
L-11
J-4
L-15
K-1
K-5
K-4
K-2
L-9
L-11
J
K-1
K-L
L-12
L-13
L-22
L-6
L-7
L-8
F-28

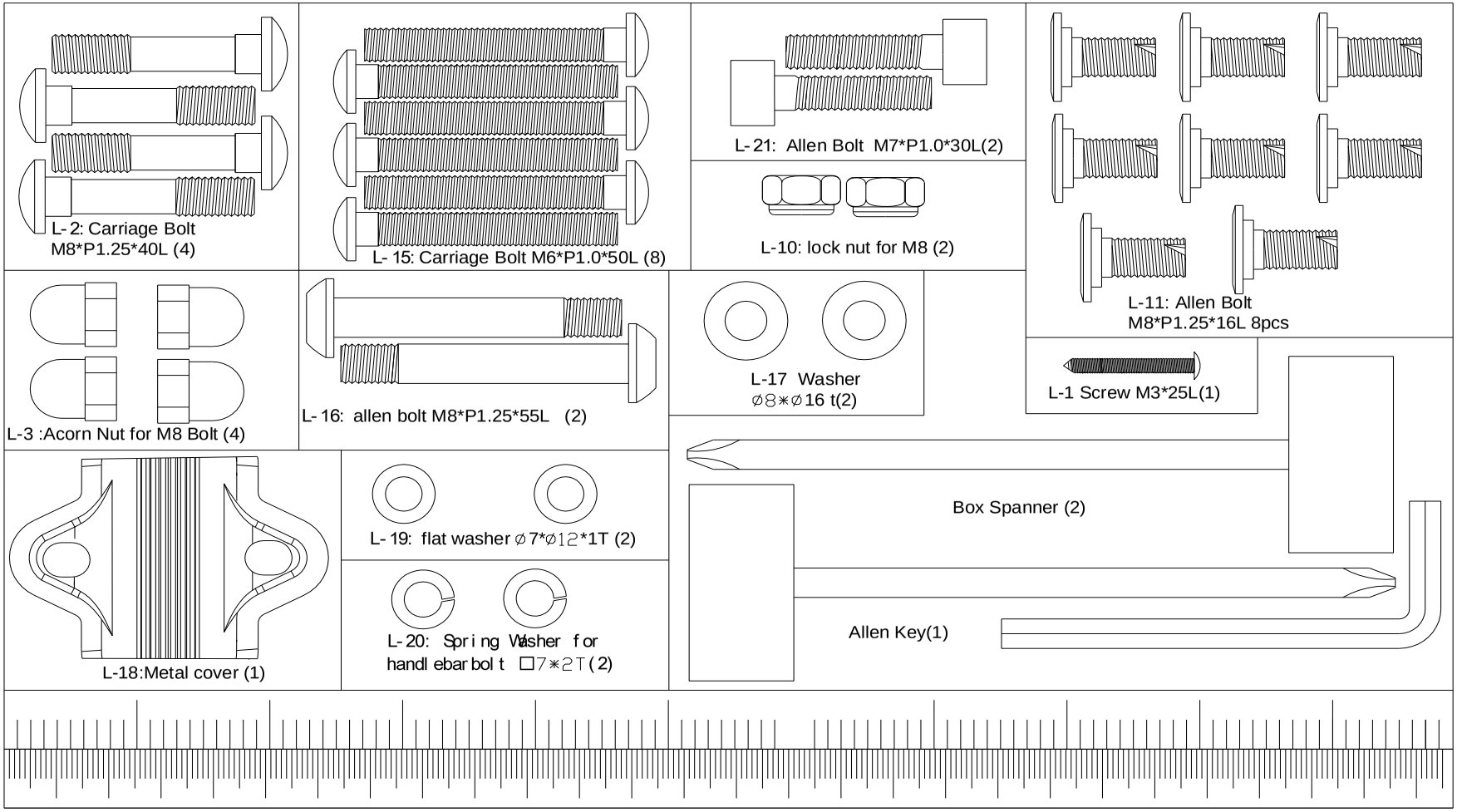

B-1 B B-2 B-3 B-4 B-5
C-1
C-2 C
A
B-6 L-18 L-19 L-20 L-21
C-3
D-3 A-1 D-4
D-2
L-1
L-4
L-3 L-2
L-2 D
L-3
L-4
L-5
L-6
L-7
L-8
L-9
D-5 L-9 D-6
E-1
L-8 L-7 L-6 L-5
E-R
E-L
E-1
L-10 E-2 E-3 E-5 E-4 L-17 L-16
E-6
G
G 5 G 6 G 7 G 8
G 1 G 2 G 3 G 4
K-1 K-2 K-R K-4 K-6 L-15
L-6 L-5
L-22 L-14 L-13 L-9 L-22 K-3 L-8 L-7
K-4 K-5 L-15 K-3 L-9
K-2
K-1
K-L L-12 L-13 L-22 L-6 L-7 L-8
L-16 E-2 E-3 E-4 E-5 L-10
L-17 E-6
D-1 F-26
H-1
H-2 H
H-3 H-11
H-4 H-10
H-5 H-9
H-6 H-7 H-8
J-3 J-8 J-7 J-6 J-5 L-11
J-1 J-4
J-2
F-23
F-1
F-2
F-3
F-4 F-5 F-6
F
F-7
F-8
F-27
F-9 F-10 F-11 F-12 F-13
F-14 F-15 F-16 F-17 F-18 F-19 F-20 F-21 F-22
F-21
F-16 F-17 F-14 F-15 F-25 F-24
F-22
F-18
G
F-21 F-24
L-11
I
I-1
I-2
I-3
I-4 I-5 I-6 I-7 I-8
I-9
J-3 J-2 J-1 J
F-28 F-29

SE01


L-12:PivotTubeø7*ø12*25(4)
L-14: Spring Washer □6(8)
L-22: flat washer ø6*ø13*1T (4)
L-7: Teflon washer ø10*ø25*0.5T (4)
L-9:Curved Washer ø17.5*ø25*0.3T(4)
L-13: Knob (foot pedal)M6*P1.0 (8)
L-8: flat washer ø10*ø26*2T (4)
L-5: (4)
L-6: Hex bolt M8*P1.0*20L(4)
L-4: Curved Washer for M8 bolt (4)

KIT

SE01


L-2: Carriage Bolt
M8*P1.25*40L (4)
L-15: Carriage Bolt M6*P1.0*50L (8)
L-21: Allen Bolt M7*P1.0*30L(2)
L-10: lock nut for M8 (2)
L-11: Allen Bolt
M8*P1.25*16L 8pcs
L-3 :Acorn Nut for M8 Bolt (4)
L-16: allen bolt M8*P1.25*55L (2)
L-17 Washer
ø8*ø16 t(2)
L-1 Screw M3*25L(1)
L-18:Metal cover (1)
L-19: flat washer ø7*ø12*1T (2)
Box Spanner (2)
L-20: Spring Washer for
handlebar bolt □7*2T(2)
Allen Key(1)

MANUEL D'UTILISATION DE LA CONSOLE SM2634-67

Fonctions des touches

ENCODER UP	Sélectionner le mode entraînement et ajuster les valeurs.
ENCODER DOWN	Sélectionner le mode entraînement et ajuster les valeurs.
ENTER	Pour valider les fonctions TIME, DIST, CAL, PULSE en mode veille.
RESET	Pour retourner à la fonction principale lorsque le tapis est à l'arrêt et pour effacer toutes les données.
START/ STOP	Pour démarrer ou arrêter le tapis.
RECOVERY	Pour prendre vos pulsations cardiaques en mode récupération.
TOTAL RESET	Pour rallumer la console.

Affichage des fonctions

RPM	Affiche la rotation par minute pendant votre entraînement en cours.
SPEED	Affiche la vitesse de course pendant votre entraînement en KM/H ou en ML/H.
TIME	Compteur : de 0 vers 99:59 (si vous n'avez pas réglé de temps maximum)..
DISTANCE	Compte à rebours – si vous réglez la durée, le temps sera décompté jusqu'à 0. Vous pouvez ajuster minute par minute.
CALORIES	Compteur – si vous n'avez pas réglé de distance, le compteur se fera de 0 à 99.90km avec un comptage tous les 0.1km.
BODY FAT	Compte à rebours – si vous réglez la durée, le temps sera décompté jusqu'à 0. Vous pouvez ajuster par 0.1 KM (or ML) de 0.00 à 99.90.
PULSE	Compteur – si vous n'avez pas réglé de Calories, le compteur se fera de 0 à 990.
WATT	Compte à rebours – si vous réglez les Calories, le nombre de calories sera décompté jusqu'à 0. Vous pouvez ajuster par 10 cal jusqu'à 990 cal.
RECOVERY	A l'arrêt, appuyez sur BODY FAT pour démarrer le test de votre Indice de Masse Corporelle. L'utilisateur (U1-U9) va s'afficher pendant 2 secondes. Le test va alors démarrer. Pendant le test, tenez les 2 poignées. L'écran LCD va afficher "--" "--" pendant 8 secondes jusqu'à la fin du test. Vous aurez alors les résultats affichés : le % BODY FAT, BMR, BMI pendant 30 secondes.
TEMPERATURE	Affiche vos pulsations cardiaques lorsque vous tenez les poignées équipées de capteurs.
CALENDAR	Affiche le nombre de Watt pendant votre entraînement.

Instructions d'utilisation

1. Branchez l'alimentation. L'ordinateur sera prêt à fonctionner après un long bip. Sur l'écran LCD, tous les segments s'allument (figure 1) pendant 2 secondes. Vous pourrez entrer en mode de réglage du calendrier.

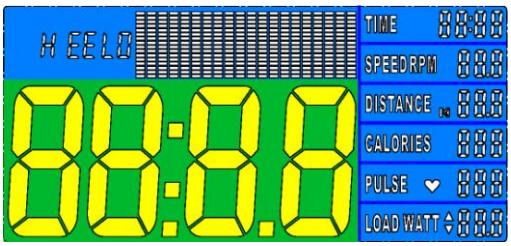


FIGURE 1

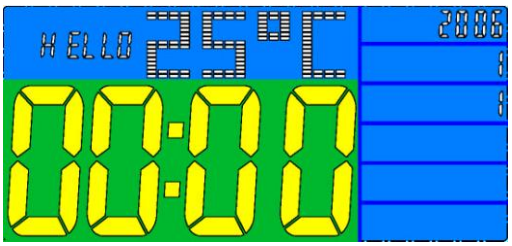


FIGURE 2

2. Appuyez sur « ENTER », « UP », « DOWN » pour régler l'année / mois / jour / heure (Figure 2). Appuyez sur « ENTER » pour passer à l'étape suivante. L'écran passer en mode veille (Figure 3).

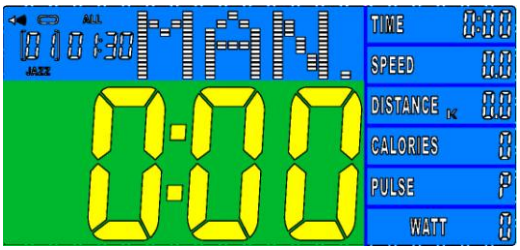


FIGURE 3

3. 3. Dans le menu principal, le premier programme d'exercice Manuel se met à clignoter, l'utilisateur peut appuyer sur UP et DOWN pour sélectionner MANUEL / PROGRAMME / PROGRAMME / UTILISATEUR / HRC / WATT (Figure 4). Appuyez sur « ENTER » pour choisir le mode.

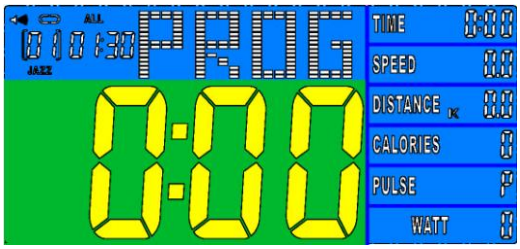


FIGURE 4

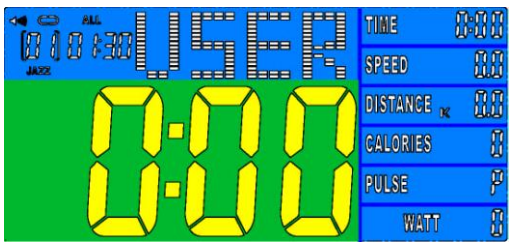


FIGURE 5

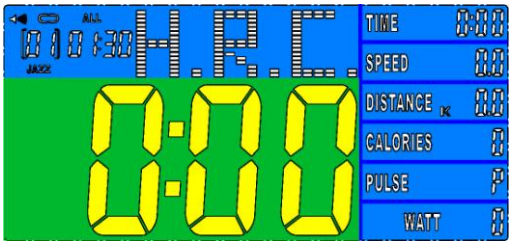


FIGURE 6

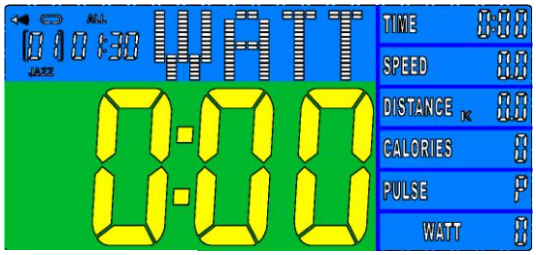


FIGURE 7

4. Entrainement mode Manuel:

En mode MANUEL, vous pouvez sélectionner le niveau de 1 à 16 avec les boutons UP/DOWN. Le niveau par défaut est 1. (Figure 8)

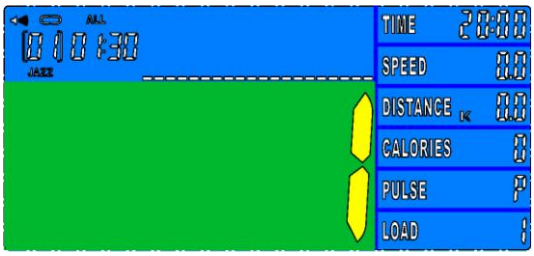


FIGURE 8

Après avoir sélectionné le niveau désiré, réglez les valeurs de LOAD, TIME, DISTANCE ? CALORIES et PULSE en utilisant les boutons UP / DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.
Pour sélectionner un autre mode d'entraînement appuyez sur RESET.

5. Entrainement en mode PROGRAM:

Dans le mode PROGRAM, vous pouvez sélectionner les programmes P01, P02,…. P12. Le programme choisi clignotera pendant 2 secondes avant d'afficher le profil du programme. (Figure9-10)

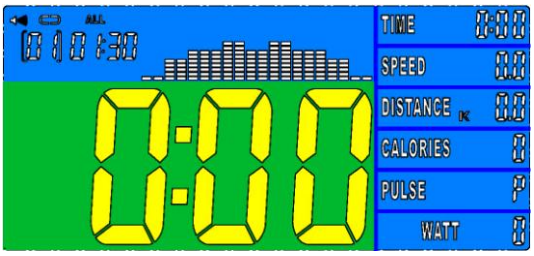


FIGURE 9

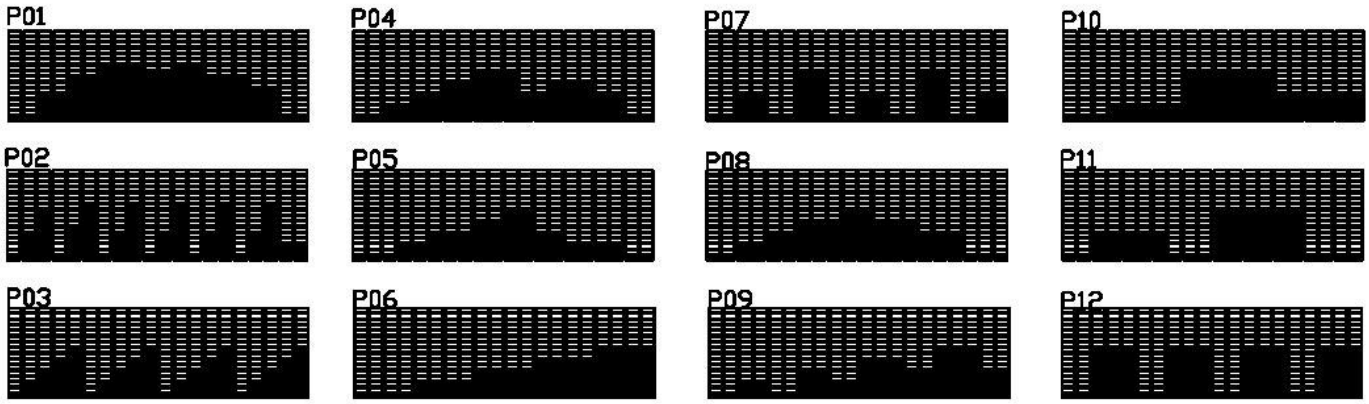


FIGURE 10

LOAD 1 (valeur par défaut) va clignoter lorsque vous aurez choisi votre programme. Vous pourrez ajuster le niveau entre 1 et 16, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

6. Entrainement en mode USER:

Après avoir sélectionné un programme utilisateur, vous pourrez ajuster le profile d'entraînement avec les boutons UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix pour chaque colonne clignotante. (Figure 11). Il y a 20 segments à régler. Si vous voulez quitter avant la fin du réglage, appuyez pendant quelques secondes sur ENTER. Le profile sera sauvegardé tel quel.

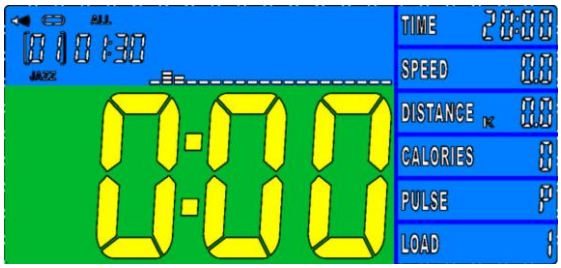


FIGURE 11

7. Entrainement en mode H.R.C.:

Lorsque vous démarrez le mode HRC, l'âge va clignoter. Par défaut, l'âge est 25. Ajustez l'âge avec les boutons UP/DOWN et validez avec ENTER. Le moniteur va déterminer la valeur cible préenregistrée. A l'écran, vous verrez s'afficher 55% rythme cardiaque, 75% rythme cardiaque, 90% rythme cardiaque et TARGET (cible). Sélectionnez le mode désiré et validez avec ENTER.

8. Entraînement en mode WATT:

La valeur par défaut est 120. Elle clignotera à l'écran dans le mode de réglage WATT. L'utilisateur peut utiliser UP/DOWN pour régler la valeur désirée entre 10 à 350. Appuyez sur START pour confirmer. (FIGURE 12)

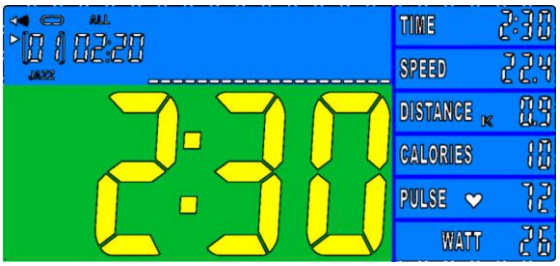


FIGURE 12

9. Lecteur MP3:

Allumez la console, un message affichera HELLO. (FIGURE 13).

FIGURE 13

Branchez votre clé USB avec des fichiers MP3, appuyez sur ▶/II. Réappuyez sur ce bouton si vous devez faire une pause. (Figure 14)

FIGURE 14

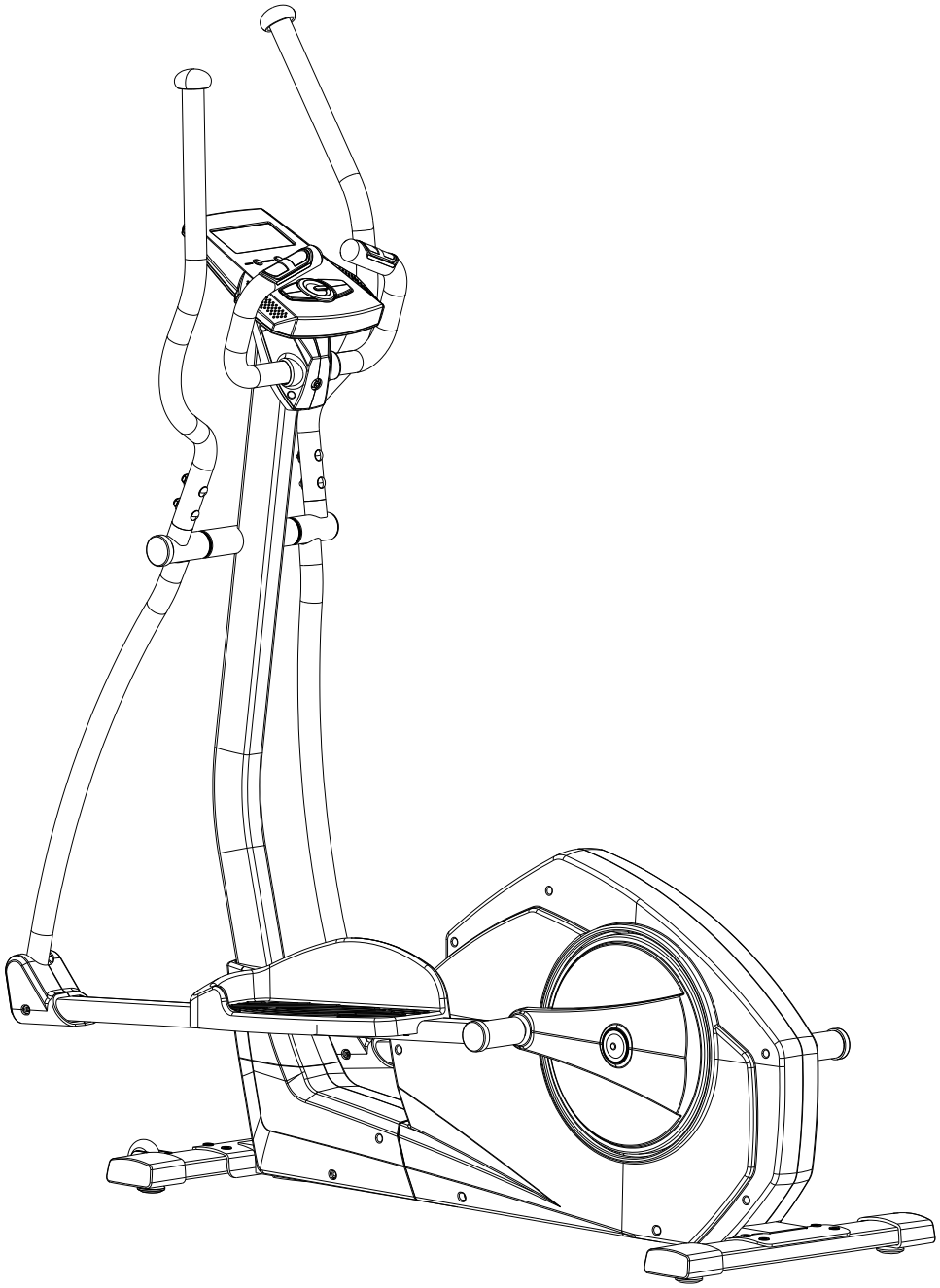
Appuyez sur ⏭ pour écouter la chanson suivante; Appuyez sur ⏮ pour écouter la chanson précédente.
Restez appuyé sur ⏭ pour augmenter le volume. Restez appuyé sur ⏮ pour baisser le volume.
Appuyez sur ↻, une fois. L'écran va clignoter. Appuyez sur ⏭ et ⏮ pour choisir "répéter la chanson", » tout répéter » ou « hasard ». Appuyez sur ↻ pour confirmer. Jazz va clignoter. Appuyez sur ⏭ et ⏮ pour sélectionner le mode de son Jazz, Rock ou Classique. Appuyez sur ↻ pour confirmer.
Appuyez sur ■ pour arrêter le lecteur MP3.

NOTES:

1. Lorsqu'il n'y a pas de signal transféré vers la console pendant 4 minutes, l'écran va s'éteindre automatiquement. Toutes vos données seront enregistrées. Appuyez sur n'importe quel bouton pour redémarrer la console.
2. Si le moniteur a un défaut d'affichage, appuyez pendant 4 secondes sur RESET.
3. Si l'écran LCD affiche difficilement les informations. Changez la pile.
4. L'écran peut être alimenté avec un adaptateur (9V, 1A).
5. Lorsque vous sauvegardez des chansons sur la clé USB, ne les enregistrez pas dans des dossiers. Enregistrez-les directement sur la clé. Branchez correctement l'USB pour que la console reconnaisse bien la clé.

Bicicleta Elíptica TECHNESS SE800

Consola SM2634-67



Gracias por haber comprado este producto TECHNESS.
Gracias por leer atentamente las instrucciones de montaje, las consignas de utilización y de seguridad antes de utilizarlo.

LISTA DE LAS PIEZAS

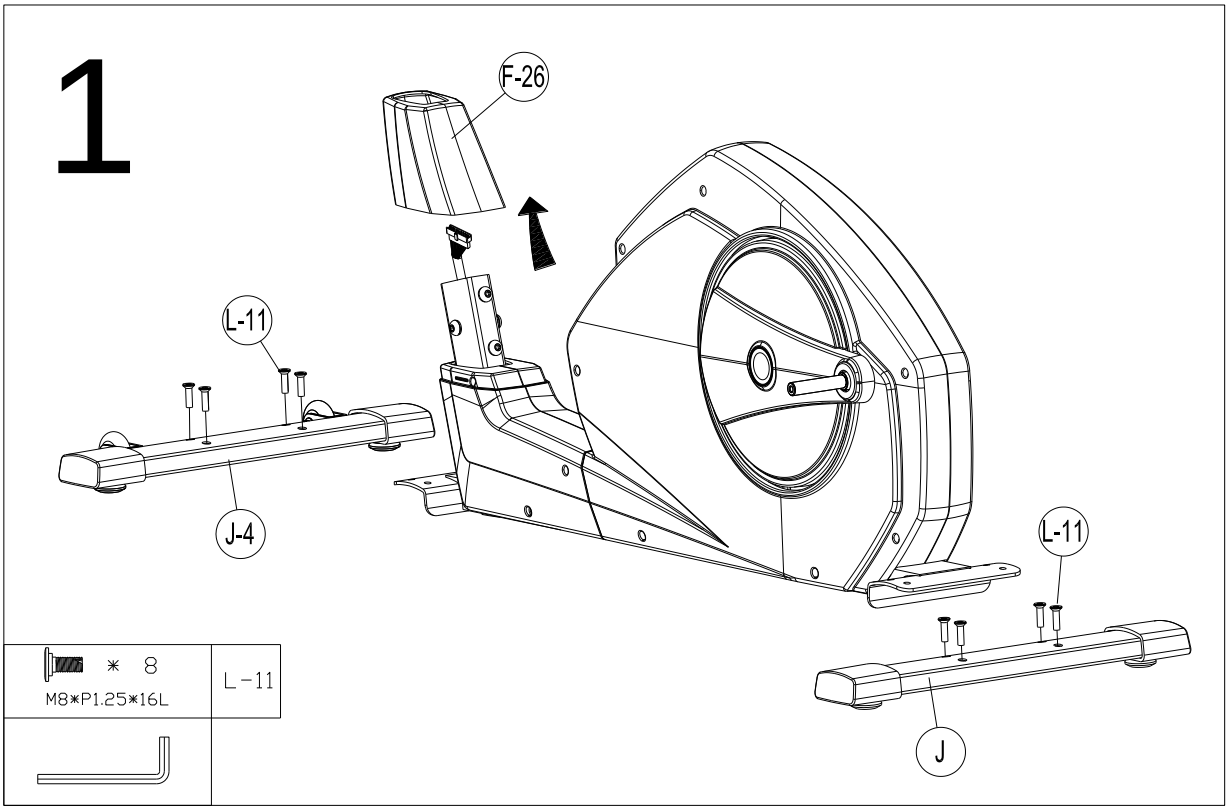
N°	Descripción	Cantidad	Unidad
A	Consola	1	PZAS.
A-1	Tornillo	4	PZAS.
B	Kit manillar	1	PZAS.
B-1	STR espuma	2	PZAS.
B-2	Hand pulse	2	PZAS.
B-3	Cubierta	2	PZAS.
B-4	Tornillo auto perforante	2	PZAS.
B-5	Arandela circular	2	PZAS.
B-6	Cable	1	PZAS.
C	Manillar izquierdo (alto)	1	PZAS.
C-1	Cubierta	2	PZAS.
C-2	STR foam	2	PZAS.
C-3	Manillar derecho (alto)	1	PZAS.
D	Mástil de la consola	1	PZAS.
D-1	Cable superior	1	PZAS.
D-2	Tornillo	2	PZAS.
D-3	Cubierta del soporte de la consola (Izquierda)	1	PZAS.
D-4	Cubierta del soporte de la consola (Derecha)	1	PZAS.
D-5	Anillo	2	PZAS.
D-6	Eje para el manillar	1	PZAS.
E-L	Empuñadora izquierdo	1	PZAS.
E-R	Empuñadora derecha	1	PZAS.
E-1	Anillo	4	PZAS.
E-2	Arandela de tipo C	4	PZAS.
E-3	Arandela plana	4	PZAS.
E-4	Anillo	4	PZAS.
E-5	Casquillo	2	PZAS.
E-6	Arandela ondulada	4	PZAS.
F	Estructura principal	1	PZAS.
F-1	Cable	1	PZAS.
F-2	Arandela plana	4	PZAS.
F-3	Tornillo	4	4
F-4	Arandela de tipo C	1	PZAS.

N°	Descripción	Cantidad	Unidad
F-5	Arandela ondulada	1	PZAS.
F-6	Arandela plana	1	PZAS.
F-7	Rodamiento	2	PZAS.
F-8	Sensores	1	PZAS.
F-9	Polea	1	PZAS.
F-10	Tornillo hexagonal	3	PZAS.
F-11	Correa	1	PZAS.
F-12	Casquillo	1	PZAS.
F-13	Eje	1	PZAS.
F-14	Tornillo auto perforante	5	PZAS.
F-15	Cubierta interior del disco	2	PZAS.
F-16	Barra transversal	2	PZAS.
F-17	Arandela plana	4	PZAS.
F-18	Cubierta del disco	2	PZAS.
F-19	Cubierta delantera (Derecha)	1	PZAS.
F-20	Cubierta de correa (Derecha)	1	PZAS.
F-21	Tornillo auto perforante	8	PZAS.
F-22	Disco	2	PZAS.
F-23	Cubierta de correa (izquierda)	1	PZAS.
F-24	Tornillo auto perforante	7	PZAS.
F-25	Cubierta delantera (Izquierda)	1	PZAS.
F-26	Cubierta del manillar	1	PZAS.
F-27	Tornillo para la caja de sensores	1	PZAS.
F-28	Adaptador	1	PZAS.
F-29	Hilo	1	PZAS.
G	Rueda de inercia	1	PZAS.
G-1	Casquillo	1	PZAS.
G-2	Arandela	5	PZAS.
G-3	Rodamiento	1	PZAS.
G-4	Casquillo	1	PZAS.
G-5	Rodamiento	1	PZAS.
G-6	Arandela plana	1	PZAS.
G-7	Arandela estrella	2	PZAS.
G-8	Eje de la rueda de inercia	1	PZAS.
H	Tensor	1	SET
H-1	Muelle	1	PZAS.

N°	Descripción	Cantidad	Unidad
H-2	Mantenimiento del muelle	1	PZAS.
H-3	Tornillo hexagonal	1	PZAS.
H-4	Tornillo hexagonal	1	PZAS.
H-5	Arandela plana	1	PZAS.
H-6	Arandela plana	1	PZAS.
H-7	Tensor de rueda	1	PZAS.
H-8	Arandela ondulada	2	PZAS.
H-9	Arandela plana	1	PZAS.
H-10	Tornillo nylon	1	PZAS.
H-11	Tornillo hexagonal	1	PZAS.
I	Kit magnético	1	PZAS.
I-1	Casquillo	1	SET
I-2	Tornillo hexagonal	1	PZAS.
I-3	Arandela plana	1	PZAS.
I-4	Correa	1	PZAS.
I-5	Tuerca hexagonal	2	PZAS.
I-6	Sleeve	1	PZAS.
I-7	Arandela plana	1	PZAS.
I-8	Tornillo para la caja de velocidad	1	PZAS.
I-9	Tornillo Nylon	1	PZAS.
J	Parte trasera del estabilizador	1	SET
J-1	Kit para cubierta de los pies regulable	4	PZAS.
J-2	Cubierta de los pies regulable	4	PZAS.
J-3	Cubierta de los pies	4	PZAS.
J-4	Kit Parte frontal del estabilizador	1	SET
J-5	Tuerca Nylon	2	PZAS.
J-6	Arandela plana	2	PZAS.
J-7	Ruedas de transporte	2	PZAS.
J-8	Tornillo	2	PZAS.
K-L	Brazo del pedal izquierdo	1	PZAS.
K-1	Tornillo	4	PZAS.
K-2	Cubierta delantera de los pedales (Izquierda)	2	PZAS.
K-3	Anillo	4	PZAS.
K-4	Cubierta delantera de los pedales (Derecha)	2	PZAS.
K-5	Pedal izquierdo	1	PZAS.
K-6	Pedal derecho	1	PZAS.

N°	Descripción	Ctd.	Unit
K-R	Brazo del pedal derecho	1	PZAS.
L-1	Tornillo auto perforante	1	PZAS.
L-2	Tuerca	4	PZAS.
L-3	Tuerca	4	PZAS.
L-4	Arandela circular	4	PZAS.
L-5	Tapa tornillo	4	PZAS.
L-6	Tornillo Nylon	4	PZAS.
L-7	Arandela plástica	4	PZAS.
L-8	Arandela plana	4	PZAS.
L-9	Arandela ondulada	4	PZAS.
L-10	Tuerca Nylon	2	PZAS.
L-11	Tornillo	8	PZAS.
L-12	Casquillo	4	PZAS.
L-13	Pernos para pedales	8	PZAS.
L-14	Arandela muelle	8	PZAS.
L-15	Tuerca	8	PZAS.
L-16	Tornillo	2	PZAS.
L-17	Arandela plana	2	PZAS.
L-18	Tapa metal	1	PZAS.
L-19	Arandela plana	2	PZAS.
L-20	Arandela muelle	2	PZAS.
L-21	Tornillo	2	PZAS.
L-22	Arandela plana	4	PZAS.

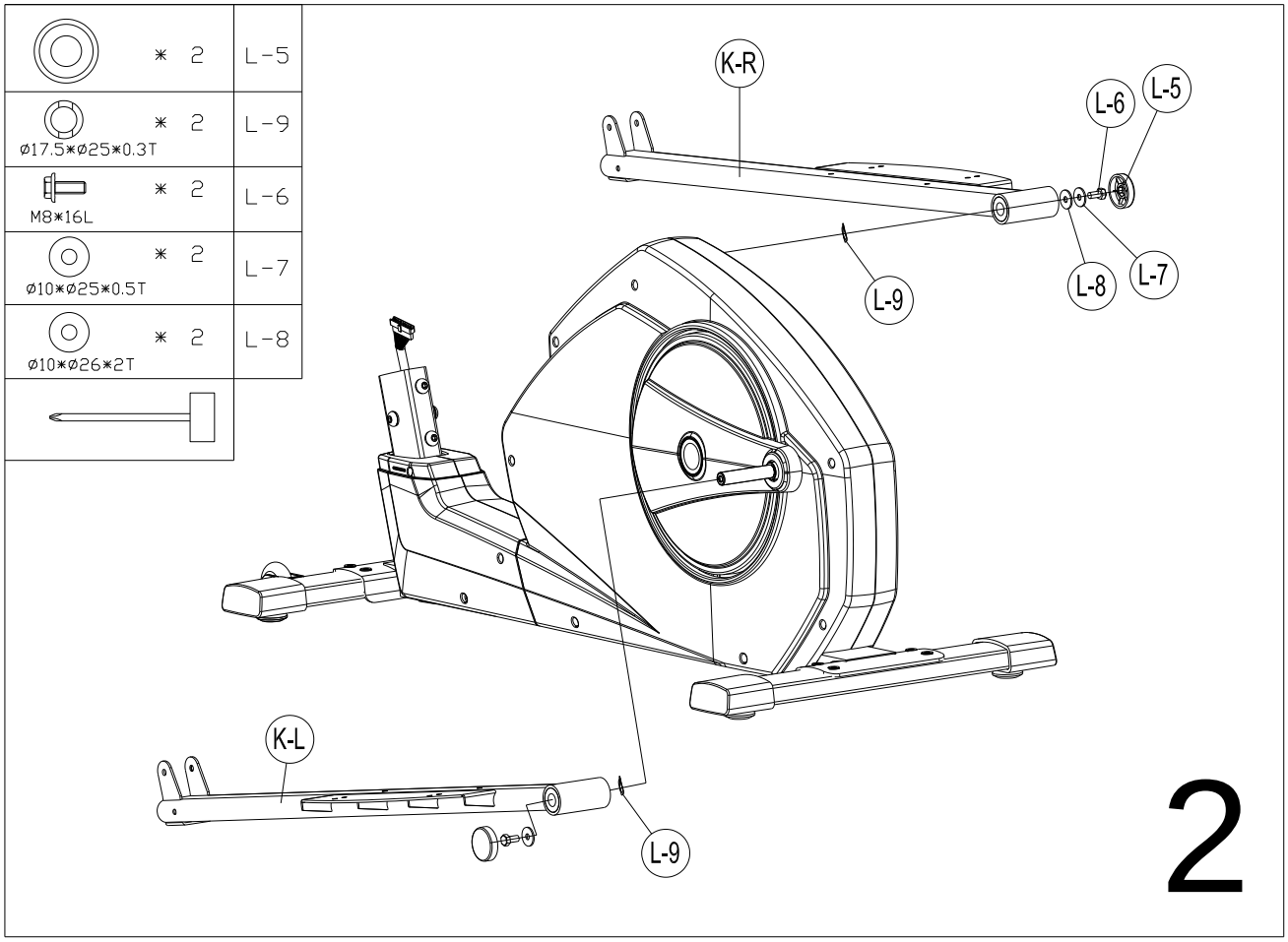
PASO 1:



1. Conecte los dos estabilizadores a la estructura principal usando los 8 tornillos (L-11).

Después del montaje, puede ajustar la elíptica al nivel del suelo si no es totalmente regular. Por eso, ajuste la altura de los tornillos de los estabilizadores. Las ruedas de transporte ubicadas en la parte frontal del estabilizador permiten desplazar el aparato de manera sencilla.

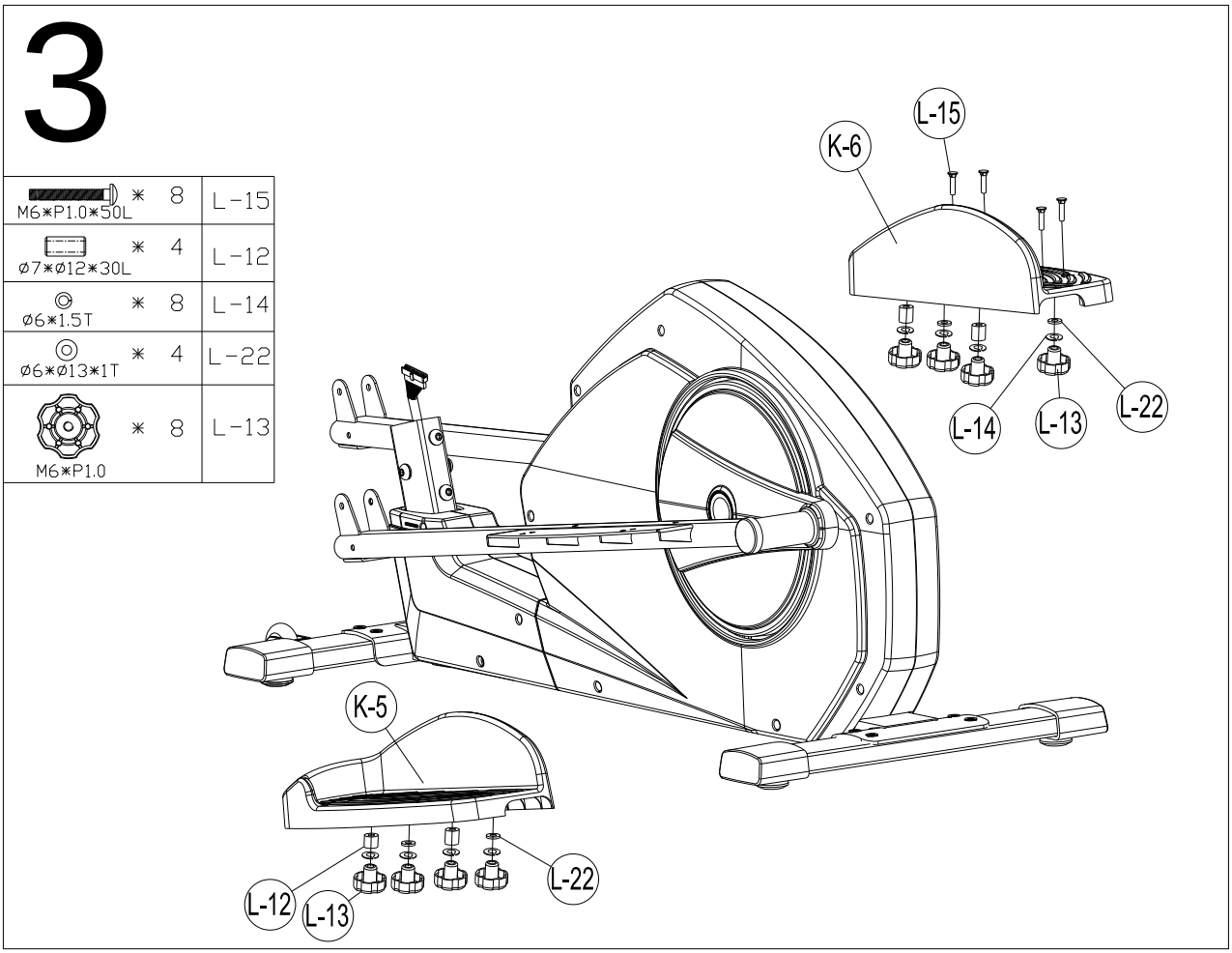
PASO 2:



1. Conecte los brazos de los pedales (KL, KR) al disco con las arandelas plásticas (L-7), las arandelas planas (L-8), las arandelas onduladas (L-9) y los tornillos con nylon (L-6).

2. Ponga los tapas tornillos (L-5) sobre los brazos de los pedales (K-L, K-R).

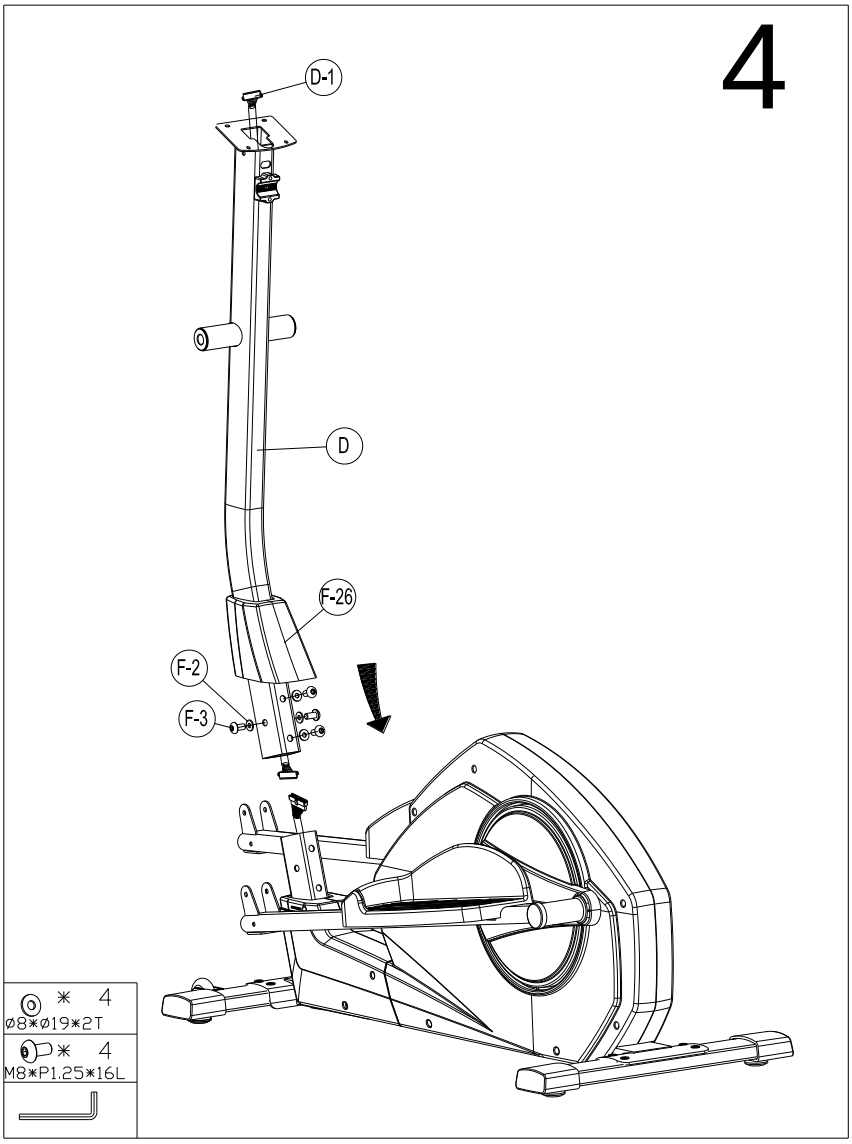
PASO 3:



1. Conecte los pedales (K-5, K-6) a los brazos de pedales correspondientes y ajústelos usando los pernos para pedales (L-13), las arandelas (L-22), las arandelas muelle (L-14), los casquillos (L-12) y las tuercas (L-15) de cada lado.

ADVERTENCIA: El pedal derecho y el pedal izquierdo deben tener exactamente la misma posición.

PASO 4:



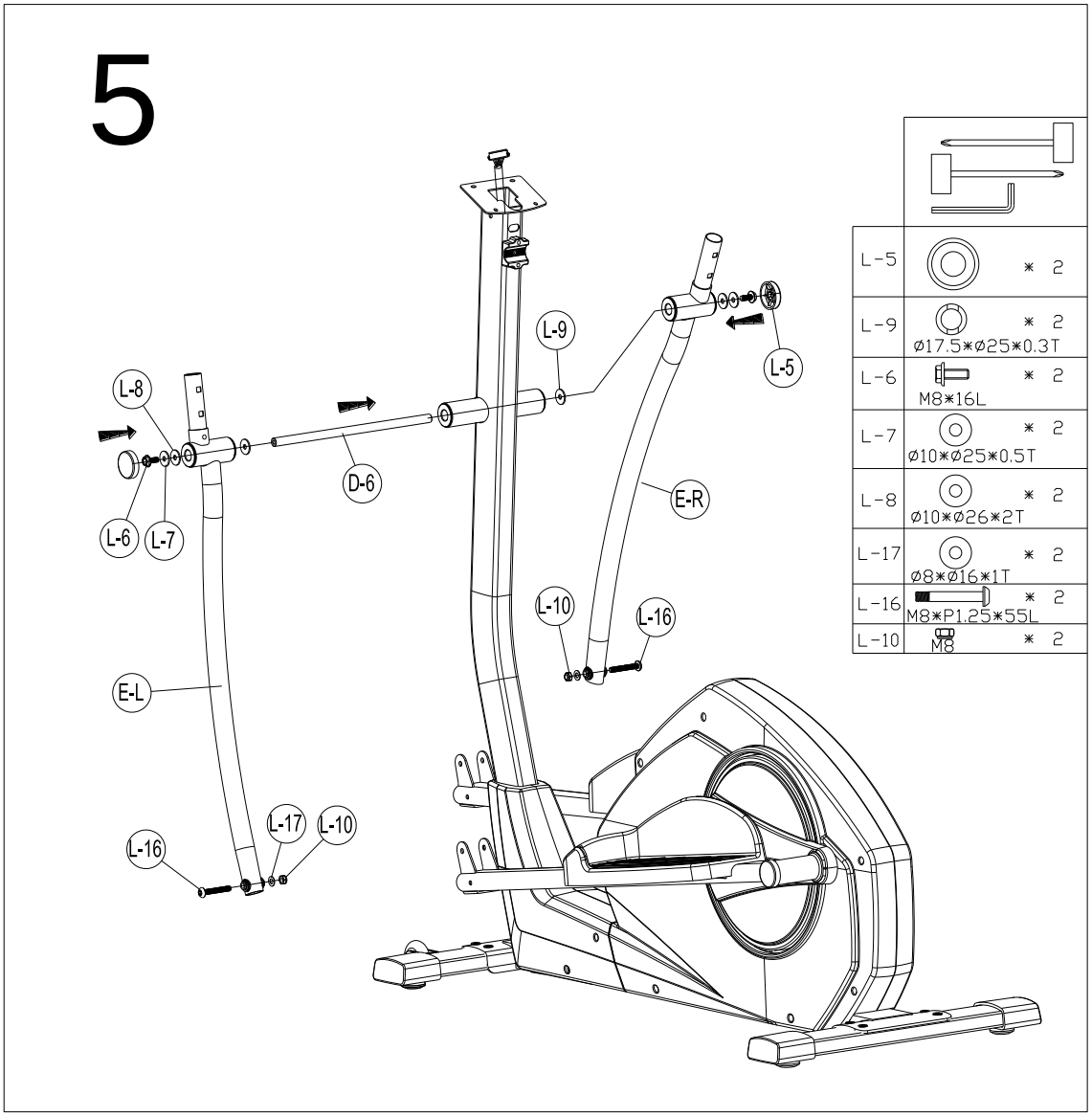
1. Retire el cable del puesto Manillar y antes de realizar la etapa 4.

2. Empiece por, afloje los tornillos pre ensamblados.

3. Conecte el cable superior al cable inferior salido de la estructura principal. Acabe de conectar completamente los cables

4. Reúna la cubierta del manillar (F-26) y el mástil de la consola (D) con la estructura principal y fíjelos con 4 tornillos (F-3) y arandelas planas (F-2).

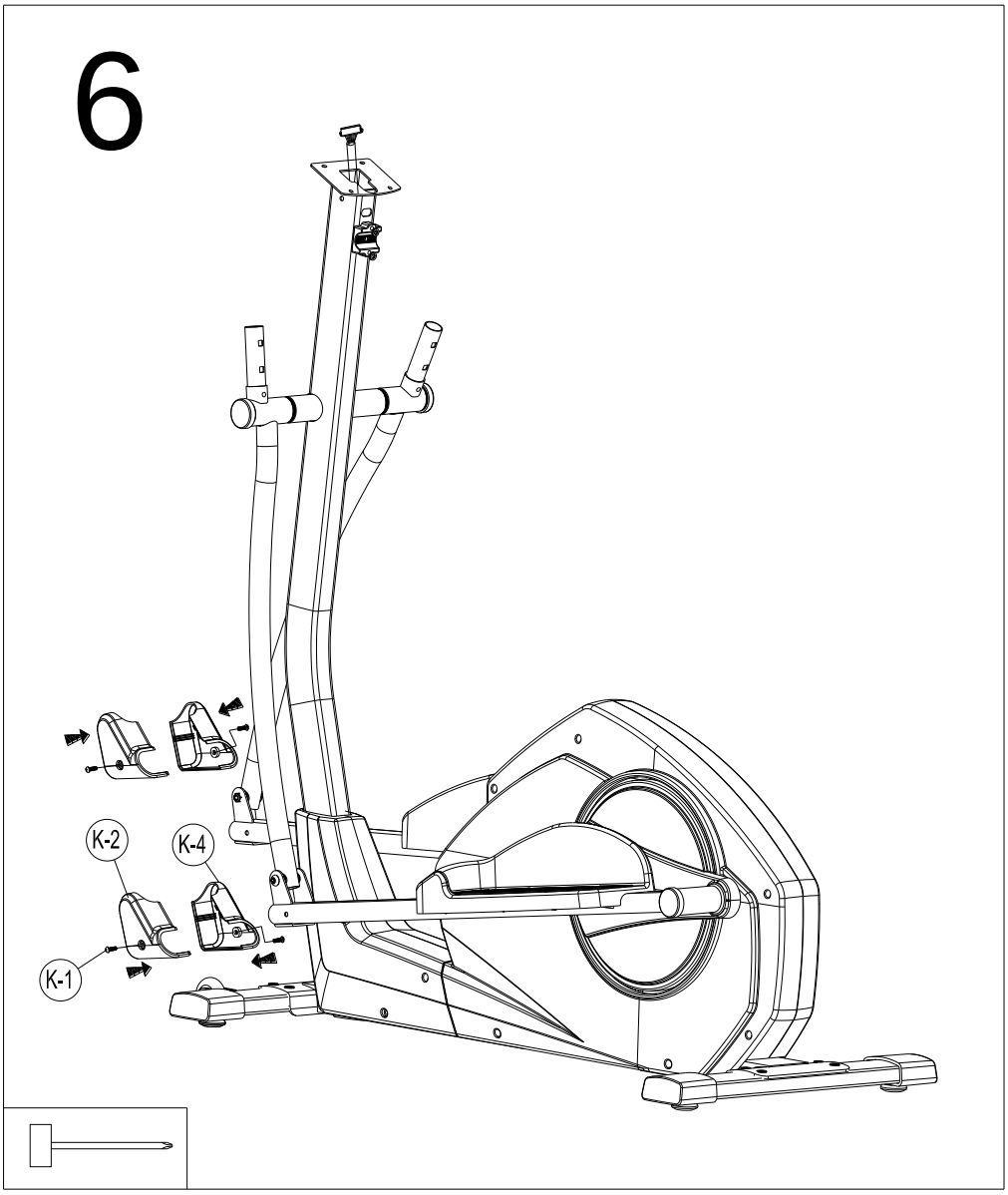
PASO 5:



1. Desmonte un lado del tornillo pre subido (L-6) sobre el eje, inserte el eje en los brazos móviles y el manillar. Luego apriete el trozo utilizando arandelas plásticas (L-7), arandelas planas (L-8), arandela (L-9) y un tornillo (L-6) de cada lado.

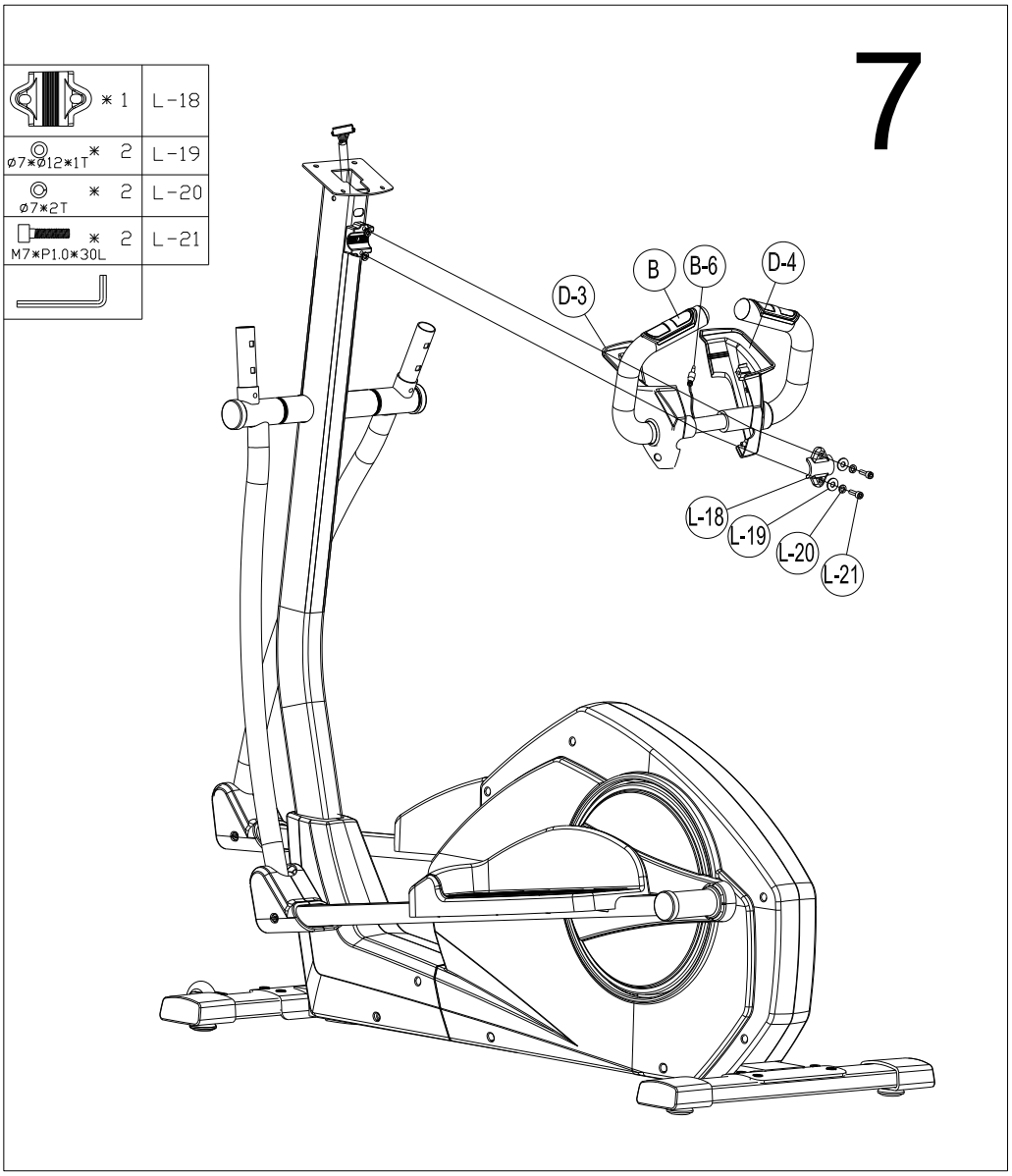
2. Apriete los tornillos (L-16) con arandelas planas (L-17) y tuercas de nylon (L-10) para conectar los brazos de los pedales y los brazos inferiores en cada lado.

PASO 6:



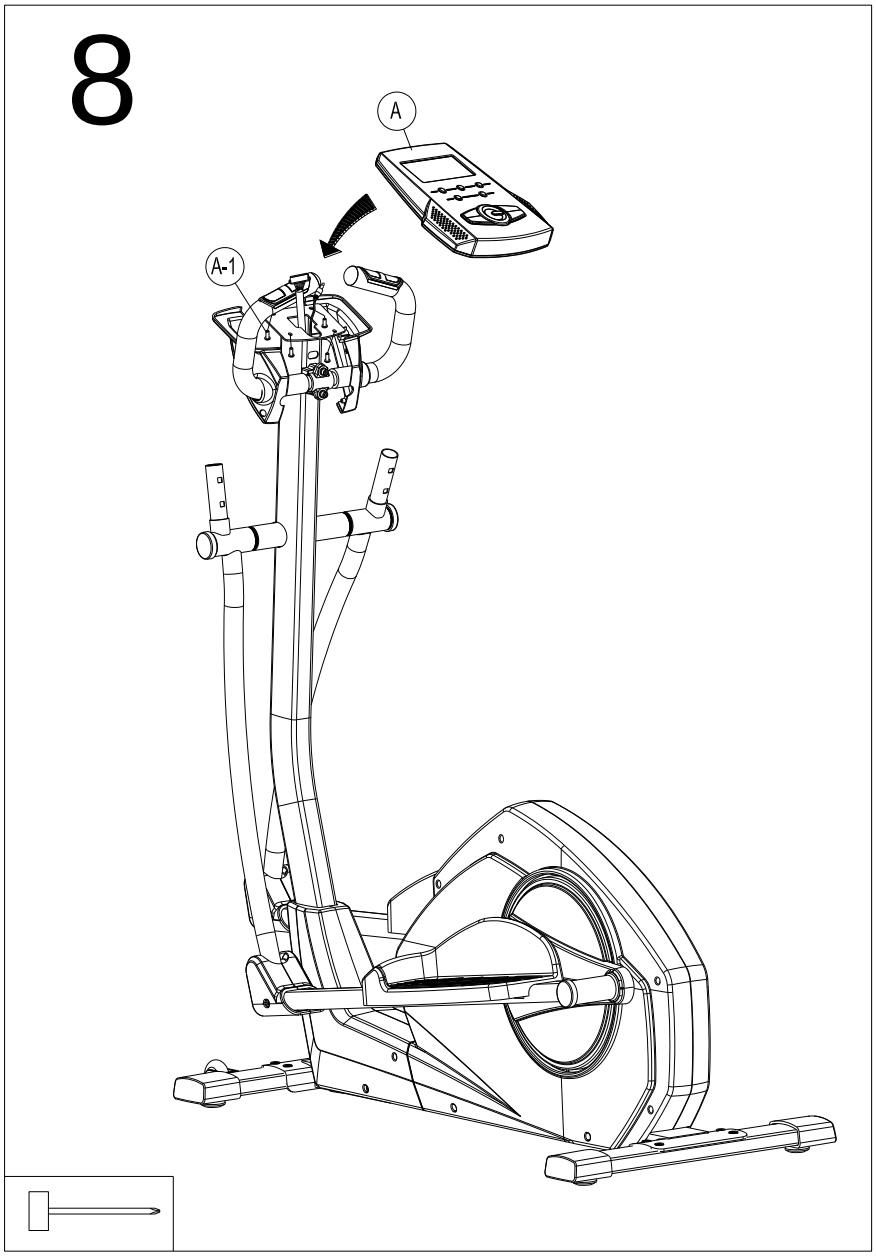
1. Ensamble las cubiertas delanteras de los brazos de los pedales (K-2, K-4) con tornillos (K-1) de cada lado.

PASO 7:



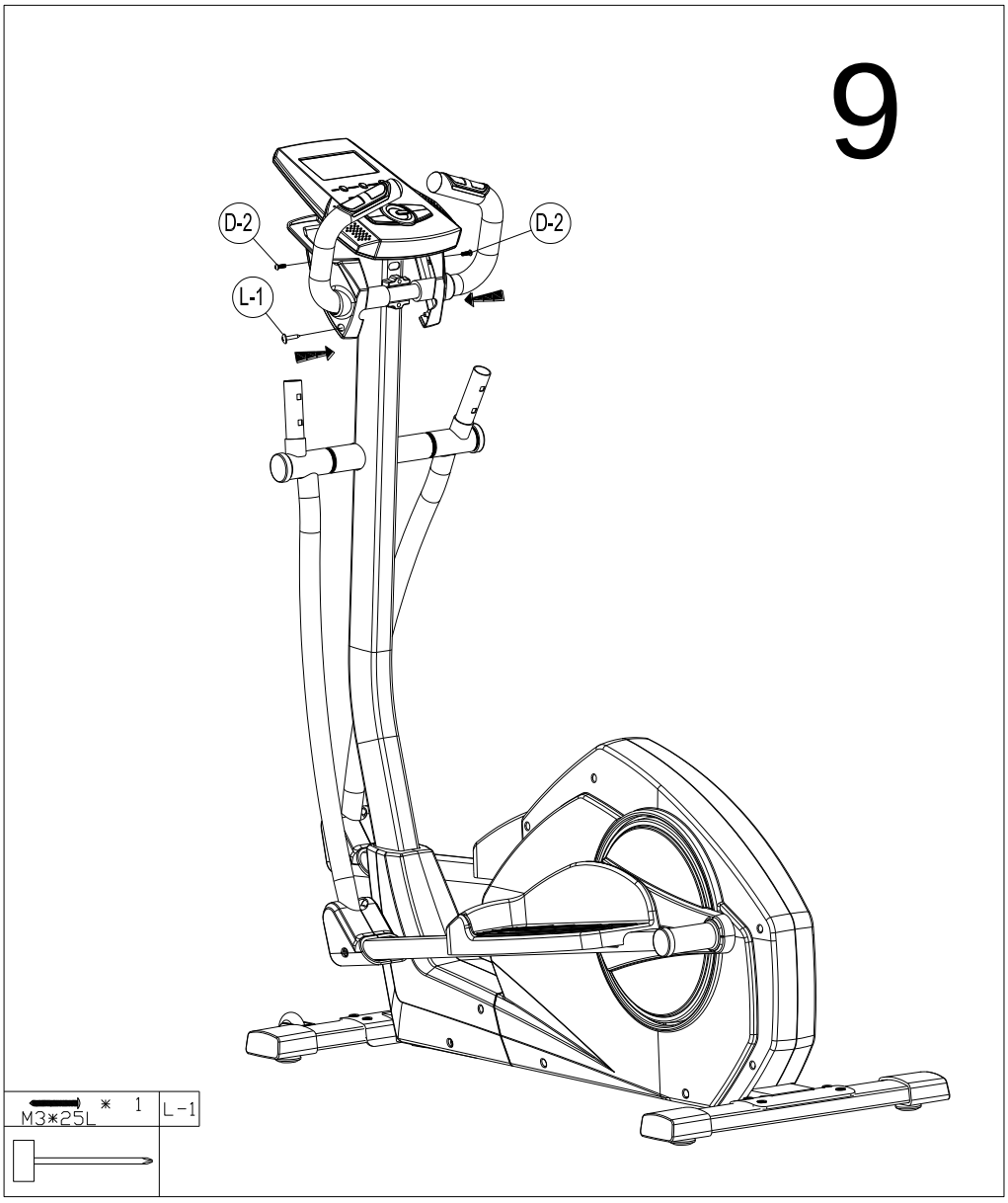
1. Conecte el manillar (B) en el mástil y apriete el corcho metálico (L-18) con las arandelas planas (L-19), las arandelas muelle (L-20) y los tornillos (L-21).

PASO 8:



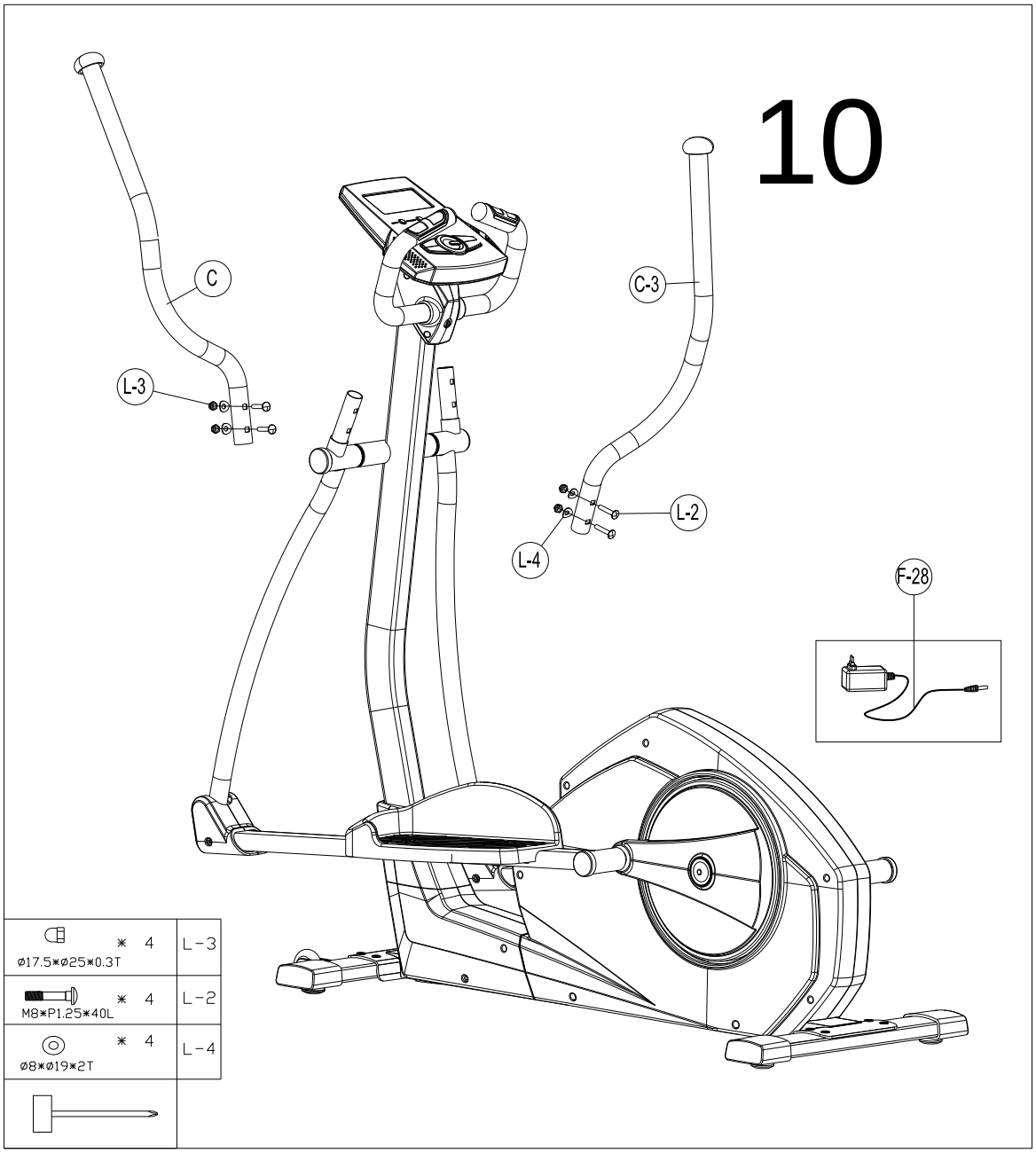
1. Fije la consola (A) con 4 tornillos (A-1).

PASO 9:



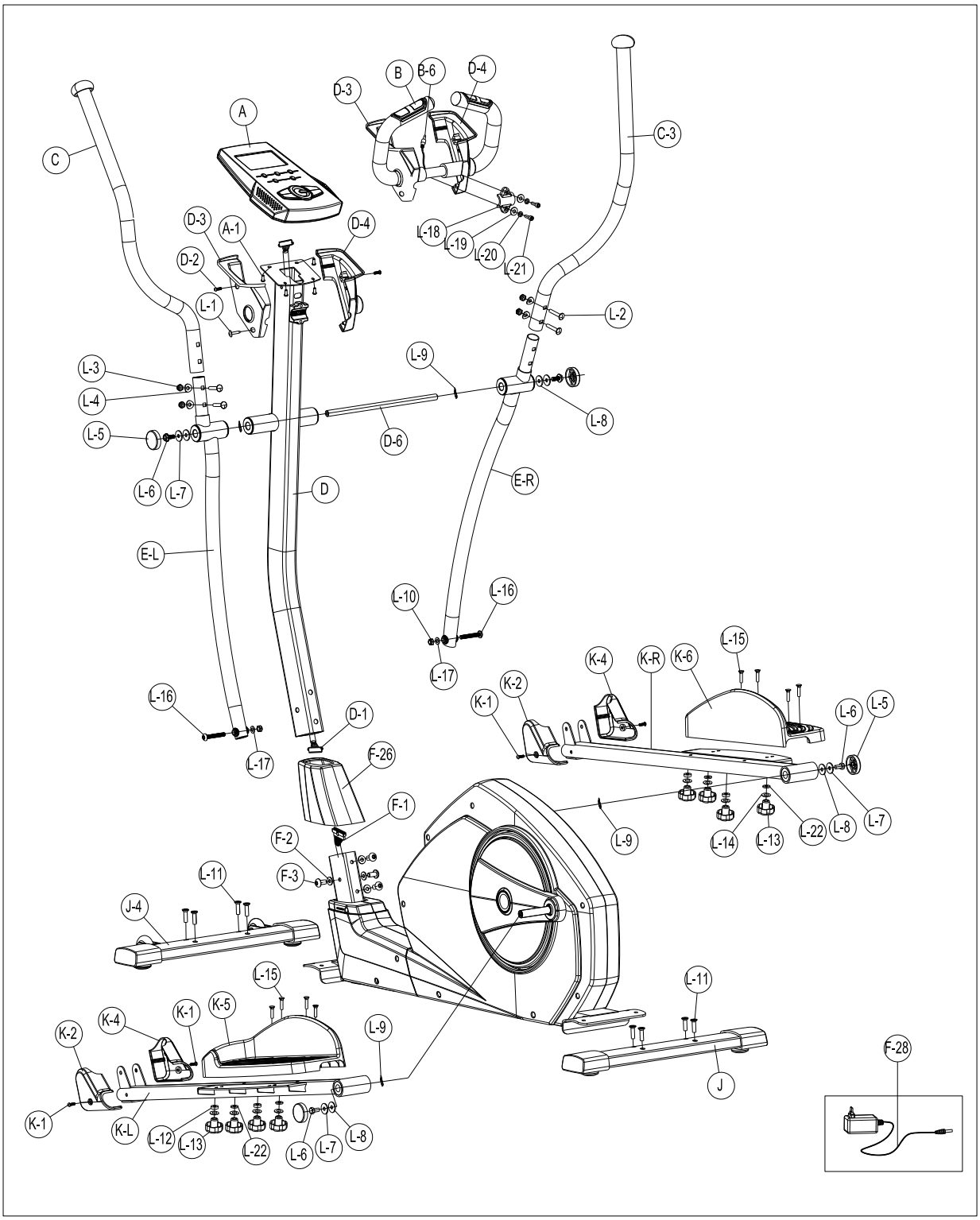
1. Ponga los tapones de la consola con tornillos (D-2) y (L-1)

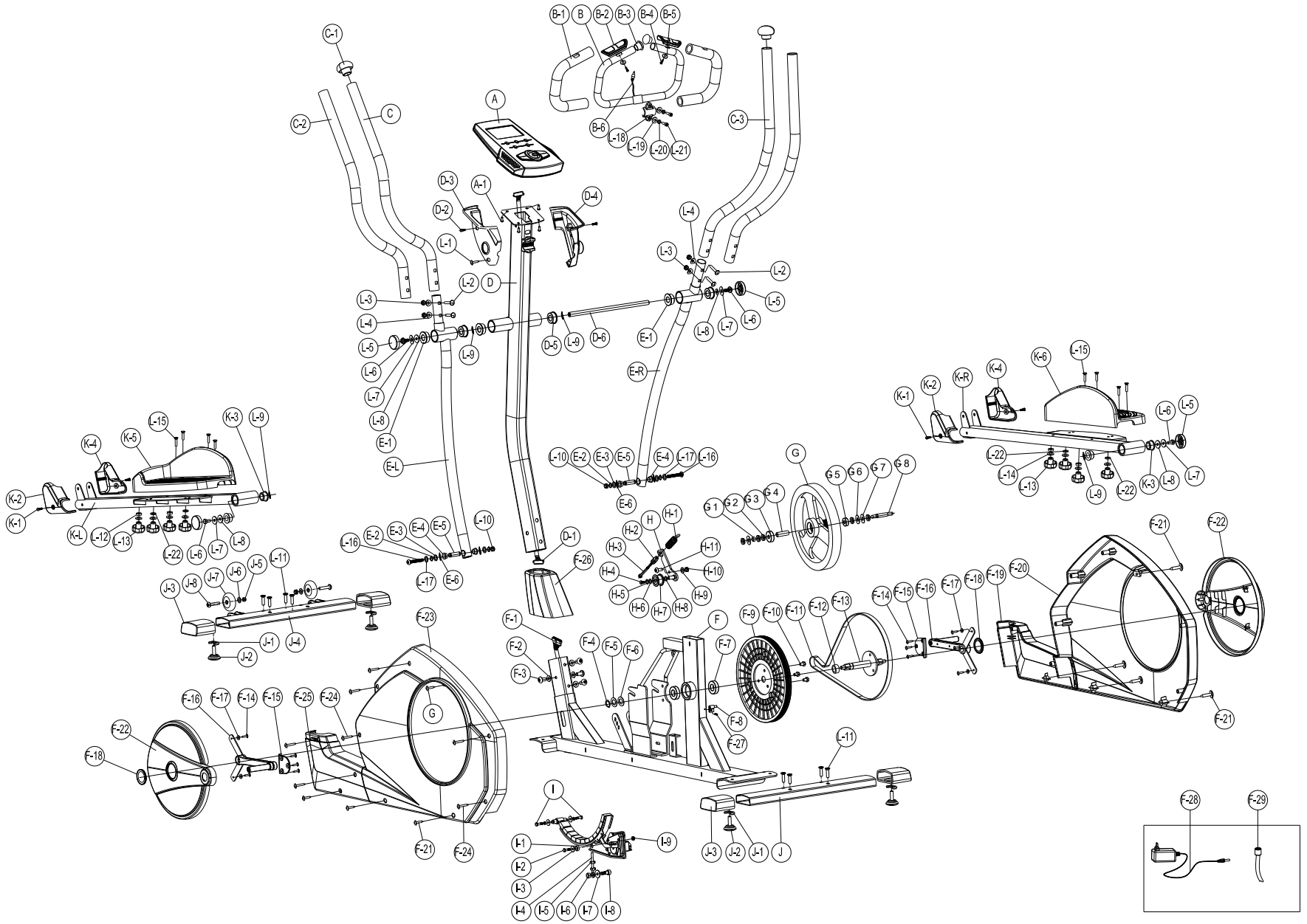
PASO 10:



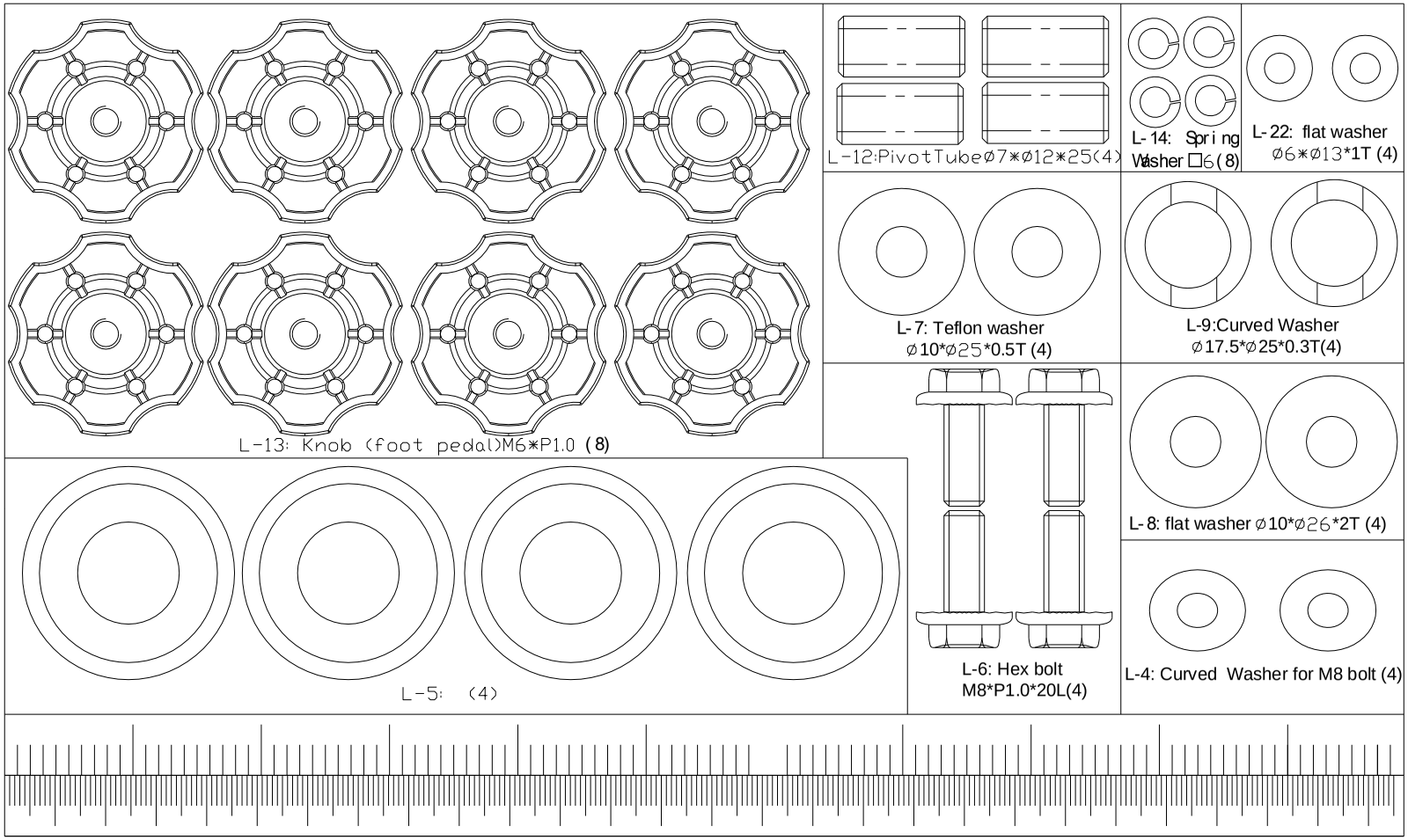
2. Reúna el Manillar superior (C, C-3) con pernos (L-2), tuercas (L-3) y arandelas (L-4).

DIAGRAMA DE ASAMBLEA



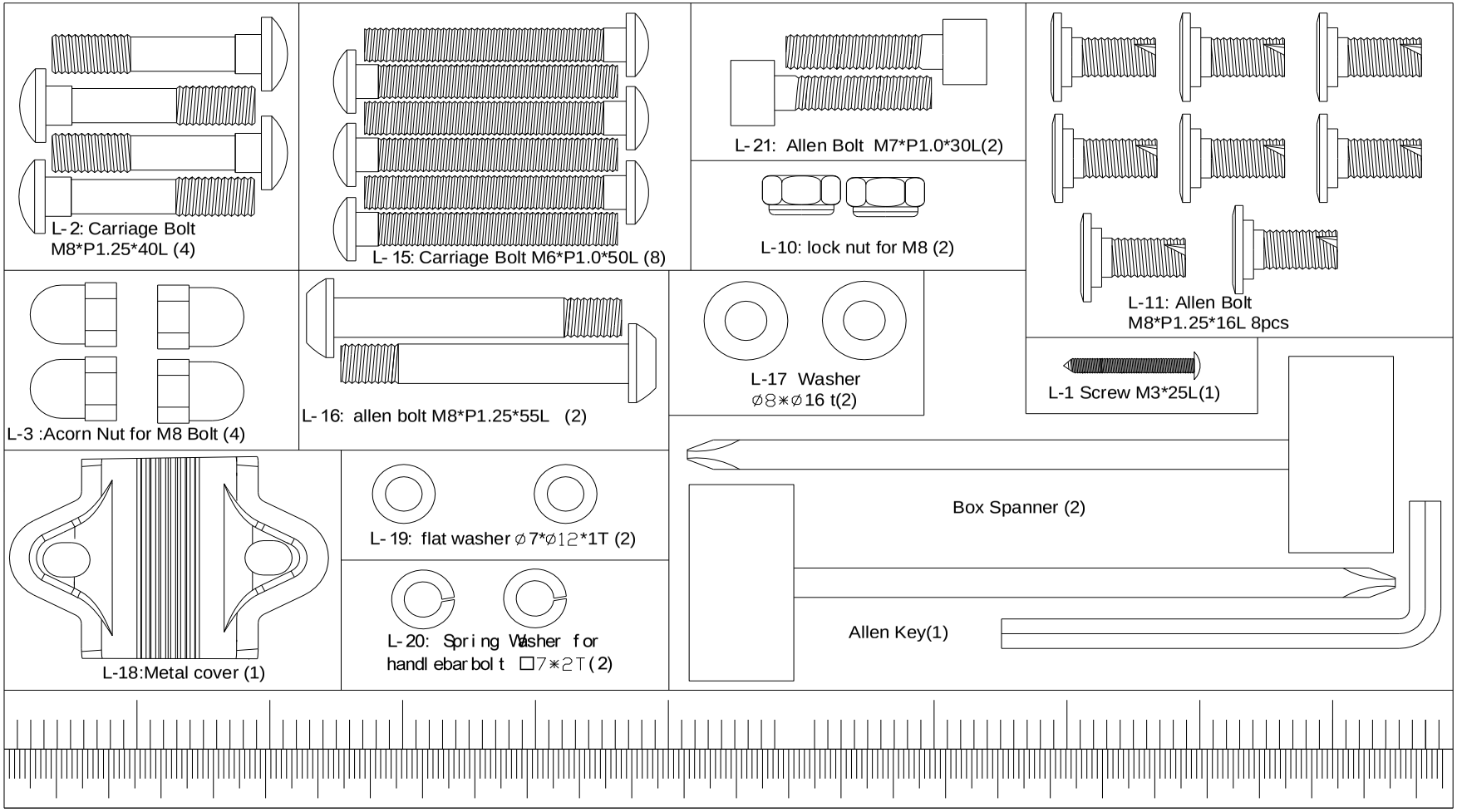

B-1 B B-2 B-3 B-4 B-5
C-1
C-2 C
A
B-6 L-18 L-19 L-20 L-21
C-3
D-3 A-1 D-4
D-2
L-1
L-4
L-3 L-2
L-2 D
L-3
L-4
L-5
L-6
L-7
L-8
L-9
D-5 L-9 D-6
E-1
L-8 L-7 L-6 L-5
E-R
E-L
E-1
L-10 E-2 E-3 E-5 E-4 L-17 L-16
E-6
G
G 5 G 6 G 7 G 8
G 1 G 2 G 3 G 4
K-1 K-2 K-R K-4 K-6 L-15
L-6 L-5
L-22 L-14 L-13 L-9 L-22 K-3 L-8 L-7
K-4 K-5 L-15 K-3 L-9
K-2
K-1
K-L L-12 L-13 L-22 L-6 L-7 L-8
L-16 E-2 E-3 E-4 E-5 L-10
L-17 E-6
D-1 F-26
H-1
H-2 H
H-3 H-11
H-4 H-10
H-5 H-9
H-6 H-7 H-8
J-3 J-8 J-7 J-6 J-5 L-11
J-1 J-4
J-2
F-23
F-1
F-2
F-3
F-4 F-5 F-6
F
F-7
F-8
F-27
F-9 F-10 F-11 F-12 F-13
F-14 F-15 F-16 F-17 F-18 F-19 F-20 F-21 F-22
F-21
F-16 F-17 F-14 F-15 F-25 F-24
F-22
F-18
G
F-21 F-24
L-11
I
I-1
I-2
I-3
I-4 I-5 I-6 I-7 I-8
I-9
J-3 J-2 J-1 J
F-28 F-29

SE01


L-12:PivotTubeø7*ø12*25(4)
L-14: Spring Washer □6(8)
L-22: flat washer ø6*ø13*1T (4)
L-7: Teflon washer ø10*ø25*0.5T (4)
L-9:Curved Washer ø17.5*ø25*0.3T(4)
L-13: Knob (foot pedal)M6*P1.0 (8)
L-8: flat washer ø10*ø26*2T (4)
L-5: (4)
L-6: Hex bolt M8*P1.0*20L(4)
L-4: Curved Washer for M8 bolt (4)

KIT

SE01


L-2: Carriage Bolt
M8*P1.25*40L (4)
L-15: Carriage Bolt M6*P1.0*50L (8)
L-21: Allen Bolt M7*P1.0*30L(2)
L-10: lock nut for M8 (2)
L-11: Allen Bolt
M8*P1.25*16L 8pcs
L-3 :Acorn Nut for M8 Bolt (4)
L-16: allen bolt M8*P1.25*55L (2)
L-17 Washer
ø8*ø16 t(2)
L-1 Screw M3*25L(1)
L-18:Metal cover (1)
L-19: flat washer ø7*ø12*1T (2)
Box Spanner (2)
L-20: Spring Washer for
handlebar bolt □7*2T(2)
Allen Key(1)

MANUAL DE UTILIZACION DE LA CONSOLA SM2634-67

Botones de funciones

ENCODER UP	Seleccionar el modo de entrenamiento y arreglar los valores.
ENCODER DOWN	Seleccionar el modo de entrenamiento y arreglar los valores.
ENTER	Para validar los valores TIME, DIST, CAL, PULSE añadidos en modo de espera.
RESET	Para volver al menudo principal cuando la cinta esta parada o para borrar todos los parámetros.
START/ STOP	Para encender o apagar la cinta de correr.
RECOVERY	Para medir sus pulsaciones cardiacos en modo de recuperación.
TOTAL RESET	Para encender de nuevo la consola.

Visualización de las funciones

RPM	Indica las vueltas por minuto durante el entrenamiento.
SPEED	Indica la velocidad en KM/H o en ML/H durante el entrenamiento.
TIME	1. Contador – si no indica un objetivo de tiempo, la cuenta se hace de 0 hasta 99:59 máximo. 2. Cuenta atrás – si indica un objetivo de tiempo, la cuenta se hace del valor objetivo hasta 0. Puede arreglar el valor en escala de 1 min.
DISTANCE	1. Contador – si no indica un objetivo de distancia, la cuenta se hace de 0 hasta 99.90 km en escala de 0.1km. 2. Cuenta atrás – si indica un objetivo de distancia, la cuenta se hace del valor objetivo hasta 0. Puede arreglar el valor en escala de 0.1 KM de 0.00 hasta 99.90.
CALORIES	1. Contador – si no indica un objetivo de calorías, la cuenta se hace de 0 hasta 990. 2. Cuenta atrás – si indica un objetivo de calorías, la cuenta se hace del valor objetivo hasta 0. Puede arreglar el valor en escala de 10 cal y hasta 990 cal.
BODY FAT	Pulse BODY FAT para empezar el test de IMC. El usuario (U1-U9) aparece durante 2 segundos. El test empieza entonces. Durante la prueba, coja las dos empuñadoras. La pantalla LCD muestra "--" "--"durante 8 segundos hasta el fin del test. Luego, indicara sus resultados: el % BODY FAT, BMR, BMI durante 30 segundos.
PULSE	Indica su frecuencia cardiaca cuando tiene las manos sobre los sensores ubicados en las empuñadoras
WATT	Indica el número de vatios durante su entrenamiento.
RECOVERY	Después del entrenamiento, guarde sus manos en las empuñadoras y pulse en botón "RECOVERY. Solo "TIME" aparecerá con una cuenta atrás de 00:60 a 00:00. La pantalla indica entonces su frecuencia cardiaca de recuperación (F1, F2,… F6). F1 significa que tiene una excelente recuperación. F6 significa que su frecuencia cardiaca es demasiado alta. Cuanto mas se entrenara, mejor serán sus resultados. Pulse de nuevo el botón RECOVERY para volver al menudo principal.
TEMPERATURE	Indica la temperatura de la sala
CALENDAR	Indica la fecha (año / mes / día) cuando la cinta esta en marcha

Procedimiento

1. Encienda la consola. Se escuchara un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso. En la pantalla, todos los segmentos de ejercicios se iluminan durante 2 segundos (figura 1).

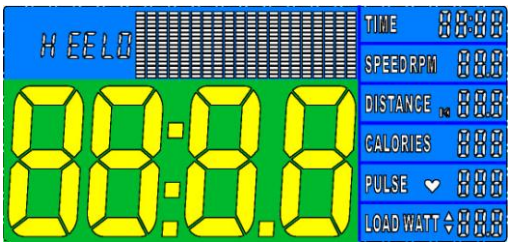


FIGURA 1

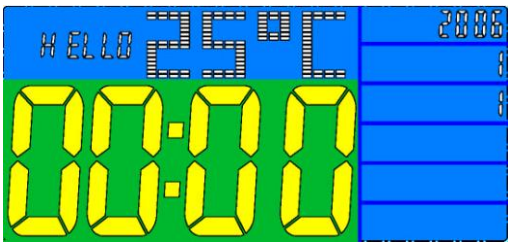


FIGURA 2

2. Puede entonces arreglar los datos del calendario. Pulse los botones « ENTER », « UP » y « DOWN » para elegir el ano, el mes, el día y la (Figura 2). Pulse el botón « ENTER » para ir al paso siguiente. La pantalla se pone en modo de espera (Figura 3).

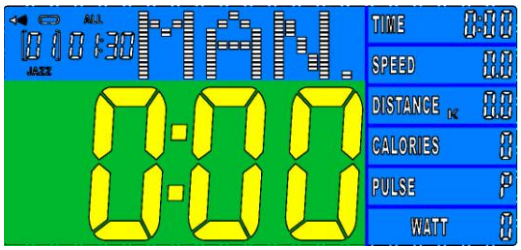


FIGURA 3

3. En el menú principal, el primer programa de ejercicios manual empieza a parpadear. El usuario puede mover los botones UP y DOWN para seleccionar el tipo de programa que desea MANUEL, PROGRAM, USER, HRC, WATT (Figuras 4 a 7). Pulse el botón « ENTER » para seleccionar el modo que desea.

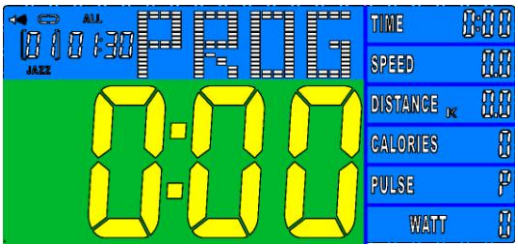


FIGURA 4

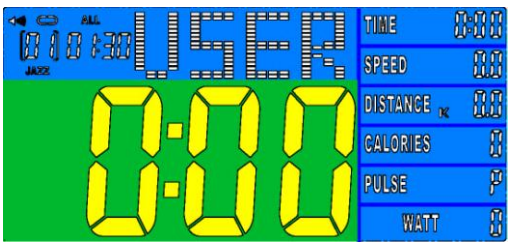


FIGURA 5

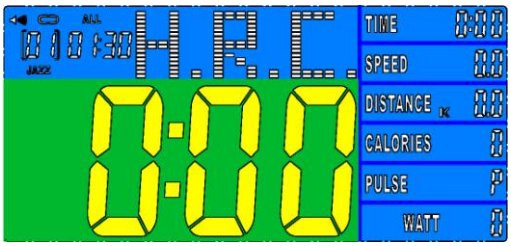


FIGURA 6

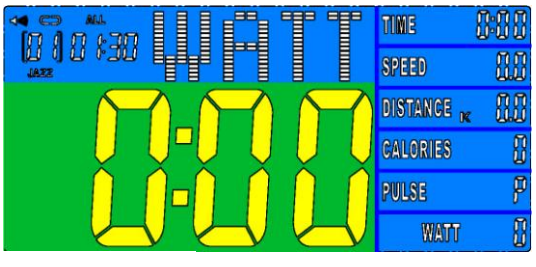


FIGURA 7

4. Entrenamiento en modo “MANUEL”:

En modo manual, usted puede elegir su nivel de entrenamiento de 1 a 16 con los botones UP y DOWN. El valor por defecto es 1. (Figura 8)

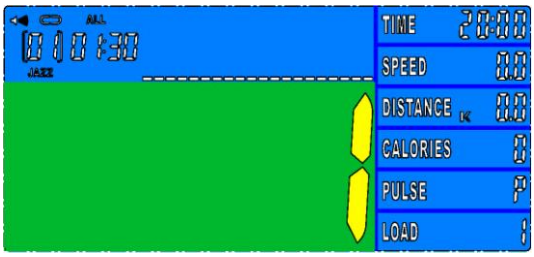


FIGURA 8

Después de la selección del nivel, tiene que introducir los valores siguientes: LOAD, TIME, DISTANCE, CALORIES y PULSE, siempre con los botones UP y DOWN. Pulse ENTER para confirmar.
Pulse el botón START para empezar el entrenamiento.
Si desea cambiar de modo de entrenamiento pulse el botón RESET.

5. Entrenamiento en modo “PROGRAM”:

Con el modo programa, tiene la posibilidad de seleccionar uno de los 12 programas prestablecidos (P01, P02,…. P12). El programa elegido va a parpadear durante 2 segundos antes que se visualice el perfil del programa. (Figuras 9-10)

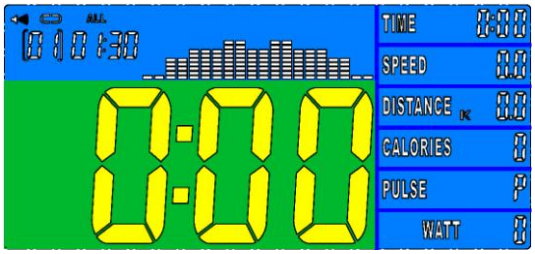


FIGURA 9

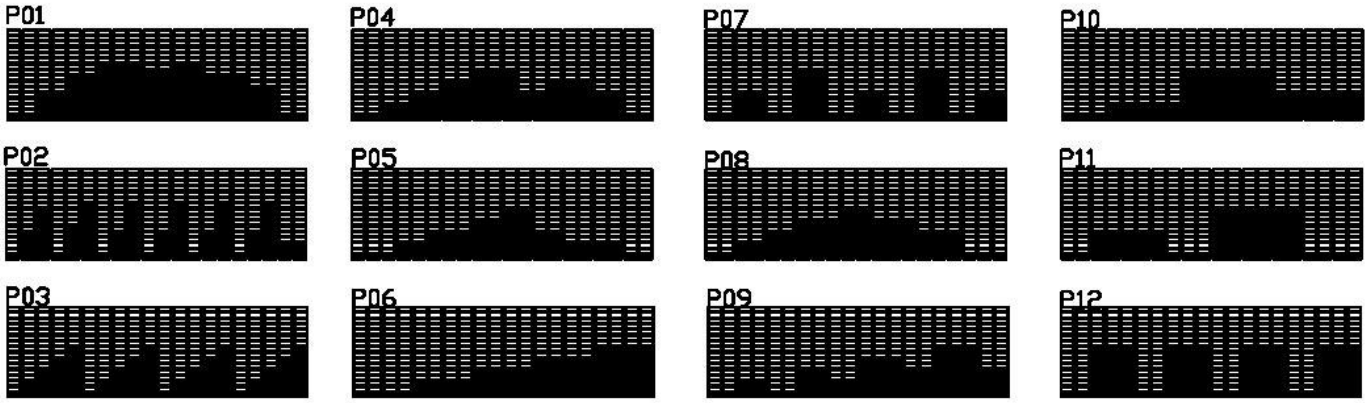


FIGURA 10

LOAD 1 (valor por defecto) se ilumina intermitentemente una vez que ha elegido su programa. A continuación puede ajustar el nivel de 1 a 16. Luego, pulse el botón ENTER para confirmar.

6. Entrenamiento en modo “USER”:

Cuando selecciona el modo de usuario, puede configurar los parámetros de entrenamiento con los botones UP y DOWN. Pulse ENTER para confirmar su elección para cada segmento de ejercicio (1 columna) (Figura 11). Tiene que configurar los 20 segmentos de ejercicio. Si desea salir sin cambiar todos los datos, sostenga el botón ENTER durante unos segundos. El perfil se guardara tal como está.

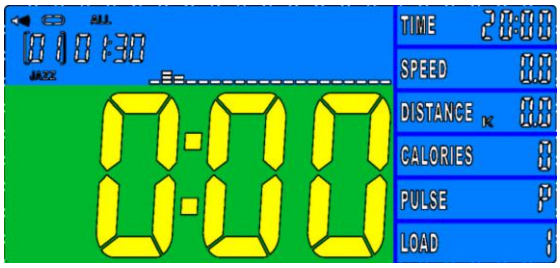


FIGURA 11

7. Entrenamiento en modo “H.R.C.”:

Cuando selecciona el modo HRC, la edad empieza a parpadear. Por defecto, la edad es 25. Informe de su edad con los botones UP/DOWN y valide con ENTER. Le monitor determina en seguida un valor objetivo. La pantalla indicara, 55% del ritmo cardiaco, 75% del ritmo cardiaco, 90% del ritmo cardiaco o TARGET (valor objetivo). Seleccione el modo deseado y valide con ENTER.

8. Entrenamiento en modo WATT:

El valor por defecto es 120. Parpadeará en la pantalla en el modo de arreglo de los vatios. El usuario puede utilizar UP y DOWN para arreglar el valor deseado entre 10 y 350. Pulse START para confirmar (Figura 12)

FIGURA 12

9. Conexión MP3

Encienda la consola. El mensaje « HELLO » aparecerá (Figura 13).

FIGURA 13

Enchufe su llave USB con los ficheros MP3 en la toma de la consola. A continuación pulse el botón PLAY ▶/II . Pulse lo mismo botón para poner en pausa. (Figura 14)

FIGURA 14

Mueva el botón ⏭ para reproducir la canción siguiente o el botón ⏮ para reproducir la canción anterior.

Pulse y sostenga el botón ⏭ para aumentar el volumen o el botón ⏮ para bajarlo.

Si pulsa una vez el botón ↻, la pantalla se pone a parpadear. Puede entonces pulsar los botones ⏭ y ⏮ para escoger el modo de “REPEAT ONE” (repetir una canción), “REPEAT ALL” (repetir todas las canciones) o “RANDOM” (modo aleatorio). Pulse nuevamente ↻ para confirmar su elección.

La palabra “JAZZ” se ilumine entonces intermitentemente en la pantalla. Mueva los botones ⏭ y ⏮ para escoger la opción de sonido: “JAZZ”, “ROCK” o “CLASIC”. Pulse el botón ↻ para confirmar.

Pulse el botón ⏹ para apagar el reproductor MP3.

NOTA:

1. Cuando no hay señal trasladado hacia la consola durante 4 minutos, la pantalla se apaga automáticamente. Todos sus datos serán registrados. Apriete cualquier botón para arrancar de volver a encender la consola.
2. Si el monitor tiene un defecto de fijación, apriete durante 4 segundos el botón RESET.
3. Si la pantalla LCD tiene dificultades en fijar las informaciones, cambie las pilas.
4. La pantalla puede ser alimentada por un adaptador (9V, 1A).
5. Cuando usted salvaguarda canciones sobre la llave USB, no las registra en expedientes. Grábelas directamente en la llave. Conecte correctamente el USB para que la consola reconozca bien la llave.